

خطیب جمعه تهران:قردردان رئیس جمهوری

و تیم مذاکره کننده هستیم



خطیب جمعه تهران گفت: از وزیران جهود و تیم مذاکره کننده هسته ای که کار تفسگیری را دنبال کردند، قدرشانی می کنیم. هرگز گزارش ایران آیت الله سیداحمد خاتمی در خطبه های نماز جمعه تهران افروزد: این عزیزان درصدد نابود هسته شند و به کار تفسگیری را دنبال کردند، روزمنه جبهه دیپلماتسی هستیم و به این عزیزان خدا قوت می گویند. وی گفت: موضوع هسته ای مساله جناحی نیست بلکه مساله ملی و مربوط به همه است. کسانی درصدد استفاده جناحی و پانلی از این مساله برایپانیدن زیراتبیجه مطلوب به دست نمی آید.

عضوهای رتشیه مجلس خبرگزاردهری همچنین باکتیک برانصاف در ارزیابی ها،گفت: دلیلی بری ایضافی وجود ندارد.تفاقی قوت درصدد ضعف را پنبین، نقاط قوت را دوستانه بگویم و نقاط ضعف را تذکر دهیم.

گفت: نکته بعدی این است که همه مراتب پانیش، امریکایی ها در پی هضم هستند که جامعه را دو قطعی کنند،مراقب باشیم شکل گرفتن جامعه دو قطعی و وارد این عرصه شدن بازی دو میدان دشمن. انما خاتمی داده ما یک مساله ملی داریم، رهبری با هوشیاری و

سرویس هسترسانها -خطیب جمعه قم گفت: ما به دولت و ستکخوشی و صیانت تیم مذاکره کننده هسته‌ای اعتماد داریم ولی به دشمنان خود اعتماد نداریم و پس از اجرایی شدن توافق نیز به دشمنان بویژه آمریکا اعتماد نخواهیم کرد.

به گزارش ایرنا، حجت‌الاسلام والمسلمین سید محمد سیدعلی در خطبه‌های نماز جمعه قم در حرم حضرت فاطمه معصومه(س)، یادآور شد: اینکه ۶ قدرت‌مند جهان با همه ظرفیت‌های خود در یک طرف و جمهوری اسلامی ایران در طرف مقابل قرار داشت، خود نشانه ازسزای و عتابی است و مسئولان نظام امت، از خود صدمه داد: به برکت توکل به خداوند تعال؛ توحیات خدمت‌های ولی عصر(عج)، خون شهدا، امراض روح، رهبر فرزانه انقلاب اسلامی و دانشمندان عزیز، امروز مردم این مرز و بوم این ظرفیت را از یک درک‌مند که قدرت‌هایی که حاضر نبوده‌اند با ایران پیشاپیک یک مریز برای ماکلاره بنشینند؛ تن به این کار نبه‌ند.

او ادامه داد: دولت و ملت باید رهنمودهای رهبر معظم انقلاب بویژه در ارتباط معافیت‌های را اجرایی کنند و خیر دنیا و آخرت نیز در همین است.

خطیب جمعه قم به سالروز حقوق بشر اشاره اشاره کرد و از آمریکا به عنوان یکی از نقضان اصلی حقوق بشر نام برد و گفت: کشوری که به ظاهر دم از حقوق بشر می‌زند، با سرخ‌پوستان در کشور خود چه رفتاری دارد؟ فریاد مردم از دست آمریکا همه جا بلند است.

تکلیف بانک‌ها به اعطای ۲۵دردصد تسهیلات به بخش کشاورزی

براساس بخشنامه بانک مرکزی، بانک‌های غیر تخصصی ملزم به پرداخت ۲۵درصد تسهیلات خود به بخش کشاورزی شدند. به گزارش تسنیم بانک مرکزی در بخشنامه‌ای به بانک‌های دولتی و غیردولتی (به استثنای بانک صنعت و معدن و سکن)، شرکت دولتی پست بانک،مؤسسات اعتباری توسعه، کوثر مرکزی، عسکریه و غیره بخشنامه اجرایی تبصره ۱۴قانون بوجهه اسمال و ماده ۱۴قانون رفع موانع تولید رقابت‌پذیر و ارتقاء نظام مالی کشور، مقرر شده است که به بخش کشاورزی، منابع اختصاص یابد و در صورت تخلف بانک‌ها از سهمیه تعیین‌شده، بانک مرکزی متناصب

یارانه انرژی در ایران ۵۰برابر اروپا است

صندوق بین المللی پول سرانه انرژی مصرف انرژی در ایران را ۷۸۹ دلار در سسال اعلام کرد که فقط کمتر از شش کشور جهان و ۵۰ برابر متوسط یارانه سرانه انرژی در کشورهای اروپایی است. به گزارش تسنم، آمارهای منتشر شده از سوی صندوق بین المللی پول نشان می دهد مردم ایران یکی از بالاترین ارقام یارانه انرژی در جهان را دریافت می کنند.

بر اساس برآوردهای این نهاد بین المللی، هر ایرانی سالانه ۷۸۹ دلار یارانه بابت مصرف انرژی دریافت می کند که در میان ۱۵۳ کشور بررسی شده، بیشتر از ۱۶۶ کشور است.فقط مردم شش کشور در جهان هستند که یارانه سرانه بیشتری بابت مصرف انرژی نسبت به ایرانی ها دریافت می کنند.

دولت فقیر بیشترین یارانه را بابت مصرف انرژی به شهروندان خود اختصاص می دهد. سرانه یارانه انرژی در این کشور ۱۵۴۴ دلار در سه است. پس از این کشور، بحرین با یارانه سرانه ۱۳۳۶ دلاری در سه دوم و امارات با یارانه سرانه ۱۳۱۹ دلاری در رتبه سوم از این نظر قرار گرفته اند.

سه کشور دیگری که یارانه بیشتری نسبت به ایران بابت مصرف انرژی پرداخت می کنند، عبارتند از عربستان با ۱۱۸۹ دلار، ترکمنستان با ۹۸۵ دلار و کویت با ۷۸۹ دلار. روزنوالا در کشور سرانه ۷۶۵ دلاری یک پله پایین تر از ایران در رتبه هشتم قرار گرفته است.

صفر قرار دارد. میزان یارانه مصرف انرژی در هلند صفر، فرانسه ۲۰۳ دلار، آلمان ۴ دلار، و انگلیس ۷/۵ دلار برآورد شده است.

متوسط سرانه یارانه انرژی در کشورهای اروپایی ۱۵/۵ دلار است که بر این اساس ایرانی ها ۵۰ برابر شهروندان این کشورها بابت مصرف انرژی یارانه دریافت می کنند.

دولت فقیر بیشترین یارانه را بابت مصرف انرژی به شهروندان خود اختصاص می دهد. سرانه یارانه انرژی در این کشور ۱۵۴۴ دلار در سه است. پس از این کشور، بحرین با یارانه سرانه ۱۳۳۶ دلاری در سه دوم و امارات با یارانه سرانه ۱۳۱۹ دلاری در رتبه سوم از این نظر قرار گرفته اند.

سه کشور دیگری که یارانه بیشتری نسبت به ایران بابت مصرف انرژی پرداخت می کنند، عبارتند از عربستان با ۱۱۸۹ دلار، ترکمنستان با ۹۸۵ دلار و کویت با ۷۸۹ دلار. روزنوالا در کشور سرانه ۷۶۵ دلاری یک پله پایین تر از ایران در رتبه هشتم قرار گرفته است.

صفر قرار دارد. میزان یارانه مصرف انرژی در هلند صفر، فرانسه ۲۰۳ دلار، آلمان ۴ دلار، و انگلیس ۷/۵ دلار برآورد شده است.

متوسط سرانه یارانه انرژی در کشورهای اروپایی ۱۵/۵ دلار است که بر این اساس ایرانی ها ۵۰ برابر شهروندان این کشورها بابت مصرف انرژی یارانه دریافت می کنند.

سرمایه گذاری ۱۰میلیارد یورویی برای صادرات گاز به اروپا

رضایان ادامه داد: این هیات به صورت مشترک با امور بین الملل شرکت ملی گاز ایران و شرکت ملی گاز ایران در تمام بخش های صنعت گاز در طول مسیر. است. به گزارش شبکه اطلاع رسانی نفت و انرژی، عزیز الله رضایان مدیر عامل شرکت ملی گاز ایران ضمن اعلام این مطلب اظهار داشت:ماکنون در زمینه صادرات گاز به اروپا اتفاق جاسیدی نیافته و با توجه به حاکم ششند شرایط مثبت کنونی باید اراده جدیدی به وجود بیاید و طرفین از طریق مذاکره موضوع را پیگیری کنند.

وی با بیان اینکه این کار مستلزم یک کار فشرده بوده و فعلا در حد اعلام موضوع است، افزود: مطالعات پارلمان اروپا بیانگر این است که ایران پتانسیل صادرات سالانه ۲۵ تا ۳۰ میلیارد مترمکعب گاز را به اروپا دارد.

مدیر بین الملل شرکت ملی گاز یادآور شد: در مطالعه ای که پارلمان اروپا انجام داده، مشخص شد که اروپا نیاز به گاز دارد و این قاره وجود دارد که ایران از جمله این کشورها و بهترین منبع تأمین گاز است.

به گفته وی، اروپایی ها به دنبال تنوع منابع انرژی قاره اروپا می باشند و ایران با توسعه فازهای جدید پارس جنوبی، ظرفیت مناسبی برای افزایش صادرات گاز پیدا خواهد کرد و از هشت مسیر می تواند به اشتراک گاز اروپا متصل شود.

نامبرده اضافه کرد: اتحادیه اروپا به اکنون حدود ۲۲ تا ۲۳ درصد از انرژی مورد نیاز خود را از گاز طبیعی تأمین می کند.

وی در ادامه از سفر هیات فرهنگی الهام بخشی جمهوری اسلامی ایران را هدف گرفت است.

همچنین حسن رحیم پورازغدی در روز دوشنبه خبرانی است را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر هیات فرهنگی الهام بخشی جمهوری اسلامی ایران را هدف گرفت است.

همچنین حسن رحیم پورازغدی در روز دوشنبه خبرانی است را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

فرخوان مناقصه مؤسسه آموزشی فرهنگی غیردولتی پتروشیمی ماهشهر

اخبار داخلی

بلندمدت در پروژه های گازی ایران با شرایط قراردادی مناسب خبر داد. وی افزود: شرکت شل انتظار ندارد که به سرعت بر اساس مدل تازه قرارداد نفت ایران را بشکست و تمام موارد عملیاتی را نهایی می کنند و عملیاتی سازی این موارد مقدمه ای برای آغاز صادرات گاز به این کشور خواهد بود.

وی با اشاره به توقف واردات گاز ترکیه از ایران گفت: علت توقف



واردات گاز تاکنون به صورت رسمی از طرف ترکیه اعلام نشده است.

مدیر بین الملل شرکت ملی گاز ایران گفت: ما به عنوان شرکت ملی گاز ایران در تمام بخش های صنعت گاز در طول مسیر. است.

به گزارش شبکه اطلاع رسانی نفت و انرژی، عزیز الله رضایان مدیر عامل شرکت ملی گاز ایران ضمن اعلام این مطلب اظهار داشت:ماکنون در زمینه صادرات گاز به اروپا اتفاق جاسیدی نیافته و با توجه به حاکم ششند شرایط مثبت کنونی باید اراده جدیدی به وجود بیاید و طرفین از طریق مذاکره موضوع را پیگیری کنند.

مدیر بین الملل شرکت ملی گاز یادآور شد: در مطالعه ای که پارلمان اروپا انجام داده، مشخص شد که اروپا نیاز به گاز دارد و این قاره وجود دارد که ایران از جمله این کشورها و بهترین منبع تأمین گاز است.

به گفته وی، اروپایی ها به دنبال تنوع منابع انرژی قاره اروپا می باشند و ایران با توسعه فازهای جدید پارس جنوبی، ظرفیت مناسبی برای افزایش صادرات گاز پیدا خواهد کرد و از هشت مسیر می تواند به اشتراک گاز اروپا متصل شود.

نامبرده اضافه کرد: اتحادیه اروپا به اکنون حدود ۲۲ تا ۲۳ درصد از انرژی مورد نیاز خود را از گاز طبیعی تأمین می کند.

وی در ادامه از سفر هیات فرهنگی الهام بخشی جمهوری اسلامی ایران را هدف گرفت است.

همچنین حسن رحیم پورازغدی در روز دوشنبه خبرانی است را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

خاتمی با اشاره به سفر وزیران خارجه کشورهای غربی به طرف غربی، افزود: از خدا می‌خواهم جناب عربستان در یمن، جنابات سوریه‌ست‌ها و ترورست‌های سوری‌ه را می بیند و دست آمریکا را می بیند.خطیب باهمی که آمریکایی‌ها در افروزدنشمه‌کا در همه جا به ویژه در جهان اسلام فضولی می کنند.

حجتان است که مردم شعار مرگ بر آمریکا سسرده‌دهند.تفاقی بیش از نیم قرن است به این ملت ظلم می‌کنند. حق این ملت است بشاکوه تر از هر زمان دین مرگ بر آمریکا بگویند.

می‌گویند خردورزان نیست اما عین خردورزی است ما فرایند ظلم ستیزی را به همین شعار به دنیا خواهد داد. هرچا تقابلیون به صحنه می آیند این شعار ملت ایران را در عربی تکرار می کنند.

آخبار داخلی

آزادسازی ۲۰میلیون دلارطلب شرکت های بیمه ای ایران در پساتحريم

در شرایط تحريم تمام ريسک‌های بزرگ مانند هواپيما، نفت، انرژی و ساير موارد که نیاز پوشش‌های خارجي داشته، در داخل کشور پوشش داده شده و با وجود تحريم‌های بين المللي، مشکلات در داخل حل شده است. معاون انکايی بیمه مرکزی با اشاره به اینکه ۲۰ ميليون دلار طلب بلوکه شده و حقوقی يادشده در این پيوست گيرد، افزود: قراردادهاي بیمه با اروپايان تمديد نمی‌شود.

مینا صديق نوحی در گفتگو با مهر درباره وضع صنعت بیمه در پساتحريم گفت: در حال حاضر وضع فعالیت‌های صندوق بیمه های انکايی بسیار مناسب است و تمام ريسک‌های پوشش پوشش داده می‌شود.

وی ادامه داد: اما اگر وضع رفع تحريم‌ها به همین منوال پیش رود و تحريم‌ها برداشته شود، می‌توانيم ريسک‌ها را در سطح بين المللي توزيع کنیم، زیرا در حال حاضر فعالیت‌های بیمه ای کشور در سطح بين الملل به کشورهای آسیايی و آفریقایي محدود شده‌است و باافلاصه در آینده نزدیک با اعمال برجام، قراردادهای بیمه ای که پیش از تحريم با اروپايان داشتيم، تمديد می‌شود و تاثیرات مثبتی بر صنعت بیمه کشور شاهد خواهیم بود.

عضو هیات‌عامل و معاون بیمه های انکايی بیمه مرکزی تصريح کرد: در این امر ريسک‌های بزرگ بیمه مطابق با استانداردهای بين المللي در سطح بين‌المللي توزيع و در خارج پوشش داده می‌شود و بیمه های داخلی در داخل کشور نگهداری خواهد شد و در پساتحريم پوشش ريسک‌های بزرگ را در سطح بين المللي دوباره آغاز خواهیم کرد، البته این به معای استفاده نکردن از ظرفیت‌های داخلی نیست.

وی با ذکر این مطلب که باعث خوشحالی است که بتوانيم با شرکت‌های انکايی و تمام ريسک‌های خارجي در پساتحريم فعالیت و همکاری داشته باشیم و مشکلاتی که داشتيم مثل مطالعاتمان را از خارجيان دریافت کنیم، گفت:در پساتحريم به دليل اینکه سوئیت گشایش خواهد يافت و نقل و انتقالات بانکی برقرار خواهد شد، منابع ايری مان را باز پس خواهیم گرفت و منابع جديد وارد کشور می‌شودنحی گفت: مبالغ طلب صنعت بیمه از اروپايان صرفا مربوط به بیمه مرکزی نیست و شرکت‌های بیمه ايرانی که در پوشش بیمه‌های انکايی همکاری داشتند، کما اینها مبالغی را از خارج طلب دارند و البته تا حدودی به بدعي‌های به خارج وجود دارد که با احتساب و کسر آنها، میزان طلب‌ها مشخص شده‌است.

وی طلب بیمه مرکزی که در دوران تحريم در کشورهای اروپايی بلوکه شده است را کمتر از ۱۰ ميليون دلار طلب شرکت‌های بیمه ای کشور را هم ۱۰ ميليون دلار و مجموع طلب صنعت بیمه کشور را ۲۰ ميليون دلار اعلام و بیان کرد: پیش از اعمال تحريم‌ها، برخی شرکت‌های اروپايی با این همکاری کرده‌اند و با برقراری تحريم‌ها و از بين رفتن امکان نقل و انتقالات بانکی، پول‌ها در آنجا بلوکه شد، این پول‌ها را با رفع تحريم‌ها به ايران باز می‌گردد.

عضو هیات‌عامل بیمه مرکزی خاطرنشان کرد: به محض برقراری نقل و انتقالات ایزی بانک مرکزی و سوئیت، براساس دستورالعمل و توافقات با کشورهای ۵۰+۱ که اینها بیمه‌ها را با یک مرکز برای پرس از تحريم‌ها داده‌اند، است. شرکت‌های بیمه خارجي آماده بازگرداندن پول‌های بلوکه شده صنعت بیمه ايران هستند.

وی از انجام مکاتبات بیمه های اروپايی در دوران تحريم با صنعت بیمه ايران برای همکاری بیمه ای خیرداد و افزود: به دليل اینکه نقل و انتقالات پولی و ایزی فراهم نبود، این کار انجام نشد اما به محض برقراری ارتباط ،همکاری‌ها آغاز می‌شود، البته بخش شرم ما این است که آنها بدعي‌هایشان به صنعت بیمه ايران را بازپراخت

نامبرده با بیان اینکه دو سه ماه طول می‌کشد که تحريم برداشته شود و این کار برای اجرای نشده‌است، افزود: شرکت‌های خارجي در حال حاضر در خارج برسی بازار ما و مبالغ به خريد سهام بیمه های اروپايی شده و نسبت به همکاری ايراز عااله می‌شود و ۱۲۹۴ درصد افزایش نشان می‌دهد.

به گزارش تسنیم، این هیات به بیان اینکه با توجه به مشکلات و تحريم‌های اروپايی بلوکه شده و نسبت به همکاری ايراز عااله می‌شود و ۱۲۹۴ درصد افزایش نشان می‌دهد.

به گزارش تسنیم، این هیات به بیان اینکه با توجه به مشکلات و تحريم‌های اروپايی بلوکه شده و نسبت به همکاری ايراز عااله می‌شود و ۱۲۹۴ درصد افزایش نشان می‌دهد.

به گزارش تسنیم، این هیات به بیان اینکه با توجه به مشکلات و تحريم‌های اروپايی بلوکه شده و نسبت به همکاری ايراز عااله می‌شود و ۱۲۹۴ درصد افزایش نشان می‌دهد.

رشد ۱۲درصدی تولید خودرو در ايران

از تولید نقدگيري با افزایش نهد. به گزارش فارس، وی در حاشیه افتتاح بیست و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی خودرو در نمایشگاه بین‌المللی تهران، گفت: ۵۰ هزار خودرو تولیدی در حوزه میلان کشور فعالیت می‌کنند که اغلب فعالیت‌ها به‌صورت سنتی است و تعداد انکای از قبل به صورت کارخانه‌های پايودی به نسبتا متوسط و بزرگ فعالت.

وزیر صنعت و معدن و تجارت، بدینال کنولزی روز شنبسپم و بعد از اسی کی (دی) کاری را از دشمنان حذف کردیم باید خلاصه‌سازی کنیم و به طراحی اهمیت دهیم و در یک جمله صنعت خودرو را رقابت‌پذیر کنیم.

براساس گزارش شبکه اطلاع رسانی تولید و تجارت ایران (تاشا)، وی ایجاد واحد هسته ای با بانک‌های خارجی را از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

از سوی دیگر تکرار ندهد همچنین وی،اگر صنعت خودرو کشور حرکت کند، در واقع صنعت کشور به حرکت می‌افتد.

آزادسازی ۲۰میلیون دلارطلب شرکت های بیمه ای ایران در پساتحريم

شرکت های بیمه ای ایران در پساتحريم

در شرایط تحريم تمام ريسک‌های بزرگ مانند هواپيما، نفت، انرژی و ساير موارد که نیاز پوشش‌های خارجي داشته، در داخل کشور پوشش داده شده و با وجود تحريم‌های بين المللي، مشکلات در داخل حل شده است. معاون انکايی بیمه مرکزی با اشاره به اینکه ۲۰ ميليون دلار طلب بلوکه شده و حقوقی يادشده در این پيوست گيرد، افزود: قراردادهاي بیمه با اروپايان تمديد نمی‌شود.

مینا صديق نوحی در گفتگو با مهر درباره وضع صنعت بیمه در پساتحريم گفت: در حال حاضر وضع فعالیت‌های صندوق بیمه های انکايی بسیار مناسب است و تمام ريسک‌های پوشش پوشش داده می‌شود.

وی ادامه داد: اما اگر وضع رفع تحريم‌ها به همین منوال پیش رود و تحريم‌ها برداشته شود، می‌توانيم ريسک‌ها را در سطح بين المللي توزيع کنیم، زیرا در حال حاضر فعالیت‌های بیمه ای کشور در سطح

تشیع پیکر مصطفی داودی

جامعه‌ی ورزش کشور در حضور باشکوه با رئیس پیشین سازمان تربیت بدنی وداع کردند.

به گزارش (ایسنا)، اهالی و مسئولان ورزش ایران دیروز با حضور باشکوه در ورزشگاه شایرودی با پیکر مرحوم «مصطفی داودی» رئیس پیشین سازمان تربیت بدنی وداع کردند.

در این مراسم محمود گودزی

وزیر ورزش و جوانان، مناف هاشمی و عبدالحمید احمدی معاونان وزیر ، کیومرث هاشمی رئیس کمیته ملی المپیک، مهندس مهرعلیزاده، بهرام افشارزاده، خسروی‌فاد، محمدرضا طالقانی، پولادگر، داوورنی، یزدانی خرم، هاشمی‌طبا، غفوری‌فره، گرشاسبی، جعفر کاشانی، صفار هرندی، محمد مایلی‌کهن، علی فتح‌الله‌زاده، علی مرادی و سایر مدیران و مسئولان ورزش کشور به همراه ورزشکاران برخی از رشته‌های ورزشی حضور داشتند.

جامعه ورزش کشور پس از وداع با مرحوم مصطفی داودی پیکر وی را در ورزشگاه شهید شیرویی گرداندند و پس از آن برای خاکسپاری بهشت زهرا (س) منتقل شد.

مهدی کامرانی هم چینی شد

مهدی کامرانی هم به لیگ بسکتبال چین پیوستست تا دومین حضورش در بسکتبال این کشور را تجربه کند. به گزارش ایسنا، مهدی کامرانی به عنوان سومین ژوئیرتر بسکتبال ایران امسال راهی لیگ چین شد. گارد راس اول تیم ملی ایران که امسال دومین حضورش در لیگ چین را تجربه خواهد کرد با

تیم بیجینگ فای درآگونژ قرارداد بسته است و پس از نیکخواه بهرامی و حدادی، سومین بازیکن ایرانی حاضر در لیگ چین نام گرفت. بیجینگ فای درآگونژ همان تیم چوگن گینگ است که در فصل گذشته اسرلان کاتپی را در اختیار داشت و برای این فصل توسط یک سرمایه‌دار جدید خریداری و به یکن منتقل شده است. فای درآگونژ اکنون تیم دوم پایتخت چین شناخته می‌شود و قصد دارد تیمی قدرتمند و بهتر نسبت به فصل گذشته جلب کند که اخیرا اسفان پایتستا بازیکن پست چهار و پنج تیم ملی اوگونگه را به خدمت گرفته‌است.

نوشاد عالمیان به مصاف نماینده کرواسی میرود



نوشاد عالمیان به عنوان تنها ایرانی حاضر در تیم منتخب آسیا امروز در دیدار با تیم منتخب اروپا، به مصاف نماینده کشور کرواسی می‌رود. به گزارش مهر، نوشاد عالمیان بنا به دعوت کنفدراسیون تنیس روی میز آسیا در کنار «مولوگ» بازیکن اول جهان از چین، «جون میزونونی» بازیکن هشتم جهان از ژاپن، «تاتنگ بنگ» بازیکن یازدهم جهان از هنگ‌کنگ و «یوان چونگ‌چی» بازیکن سیزدهم جهان از چین‌تایبه ترکیب پنج نفره تیم منتخب آسیا را تشکیل می‌دهد که «ژی جیان کین» چینی هدایت آن را بر عهده دارد و افشین بدیعی نیز سرپرست این تیم است. تیم منتخب تنیس روی میز آسیا که هر سال برگزار کننده دیدارهایی برابر تیم منتخب اروپا است، امسال هم دیدارهایی با این تیم خواهد داشت. این دیدارها از امروز در ژانگ جیاگانگ چین آغاز شده و به مدت دو روز ادامه خواهد داشت. تیم منتخب اروپا برای دیدارهای امسال بازیکنانی از آلمان، اتریش، پرتغال، بلاروس و کرواسی را در اختیار دارد. در جریان رقابت میان دو تیم منتخب تنیس روی میز آسیا و اروپا، نوشاد عالمیان امروز با «آندره گاسپار» از کرواسی دیدار می‌کند. «روبرت گاردوس» از اتریش هم حریف نوشاد عالمیان در روز دوم مسابقات است.

آغاز هفته اول پانزدهمین لیگ برتر

استقلال گام اول را محکم برداشت



تیم فوتبال استقلال نخستین دیدار خود در پانزدهمین دوره رقابت‌های لیگ برتر را با پیروزی برابر سیهام جامگان مشهد به پایان برد تا پیروزی مطلومی نخستین پیروزی خود در این مسابقات را کسب کند. پانزدهمین دوره رقابت های فوتبال لیگ برتر باشگاههای کشور جام خلیج فارس از ساعت ۱۸ پنجشنبه هشتم مرداد با دیدار تیم‌های سیاه جامگان مشهد- استقلال تهران در ورزشگاه ثامن مشهد آغاز شد که در پایان آبی‌های تهران به برتری ۲ بر یک رسیدند. علیرضا نقی (۶۳) برای سیاه جامگان و سجاد شهزاده(۳۷) و ۷۸) برای استقلال گل زدند. شاکر ناد پروز مظلومی در دقیقه ۳۷ توسط سجاد شهزاده به گل برتری دست پیدا کردند. این گل روی پاس زیبای آرش برهانی از سمت راست و ضربه سر شهزاده به ثمر رسید تا مهاجم شماره ۱۰ استقلال اولین گلزن لیگ پانزدهم لقب بگیرد. در نیمه دوم این تیم سیاه جامگان بود که در دقیقه ۶۲ توسط علیرضا نقی‌زاده به گل تساوی دست پیدا کرد. در ادامه بازی دو تیم نمایش خوب و قابل قبولی داشتند که استقلال در ادامه روند موفق خویش شد در دقیقه ۷۸ روی پاس سیاه‌برهازی و ضربه دروازه‌پنجم‌زاده به گل برتری دست پیدا کند. در سایر دیدارها نتایج زیر به دست آمد:

این بازی در حالی با نتیجه

تساوی به پایان رسید که ۲۵ دقیقه به دلیل قطع برق ورزشگاه بازی قطع شد.

صبا صفر- استقلال اهواز

صفر

دایی در قم امتیاز داد
تیم منتخب ایران در این مسابقه تا حد انتظار ظاهر شدند تا

آبی‌پوشان اهوازی در بازگشت خود به لیگ برتر نخستین امتیاز را در خانه حریف کسب کنند. این دو تیم که در هفته‌های آخر لیگ سروسامان گرفتند و با کمترین تمرین وارد لیگ شده‌اند، در مسابقه خود بازی ضعیف و بی‌کیفیتی را به نمایش گذاشتند. آنچه مهم بود اینکه میواش باختیاری‌زاده همبر استقلال توانست

رقابت‌های وزنه برداری معلولان - قزاقستان؛

ایران با کسب ۷ مدال طلا، نقره و برنز قهرمان آسیا و اقیانوسیه شد

برای کاروان ایران با کسب هفت نشتان رنگارنگ، در عنوان قهرمانی پایان یافت. به گزارش مهر به نقل از فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان، ایران در این مسابقات با ۴ نشان طلا و ۳ نشان نقره دست یافت و با کسب ۷۰ امتیاز در بخش آسیا و ۶۹ امتیاز در بخش آزاد، عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. در این مسابقات ۲۱ کشور در بخش آسیایی و ۷ کشور از نقاط مختلف دنیا در بخش آزاد حضور یافته بودند که در رده بندی پایانی، تیم های ایران، چین و اردن به ترتیب با ۶۹، ۶۸ و ۶۹ امتیاز اول تا سوم شدند و در بخش آزاد نیز مجددا تیم‌های ایران، چین و اردن با امتیاز ۶۹، ۶۸ و ۴۱ امتیاز اول تا سوم شدند.

نحوه شکایت مردم از مأموران بدرفتار مالیاتی

در صورت مشاهده رفتار نامناسب برخی کارمندان مالیاتی با مودیان، برخورد قاطعانه صورت می‌گیرد.

داود آرزایی دادستان انتظامی سازمان مالیاتی در گفتگو با فارس در مورد اعتراض برخی از مودیان نسبت به برخورد کارمندان سازمان امور مالیاتی در پاسخگوی به امور اظهار داشت: تکريم مردم و جلب رضایت ارباب رجوع یکی از مهم‌ترین اهداف این سازمان محسوب می‌شود. به گونه‌ای که مطابق با منشور حقوق مودیان مالیاتی و آیین اخلاق و رفتار حرفه‌ای کارکنان سازمان امور مالیاتی کشور، کارکنان سازمان باید با نهایت حسن خلق، فروتنی، ادب، با اشتیاق امور مربوط به مودیان را انجام داده و در جهت تکريم ایشان و همچنین جلب رضایت ارباب رجوع از هیچ کوششی دریغ نکنند.

وی در پاسخ به این سوال که مودیان مالیاتی چگونه می توانند نسبت به برخورد نامناسب برخی کارمندان اظهار اعتراض کرده و گزارش دهند، گفت: چنانچه هر گونه رفتار نامناسبی از سوی کارمندان سازمان امور مالیاتی مشاهده شود، همان‌گونه که سلفنامه هم اطلاع‌رسانی شده است، هموطنان می‌توانند به سه صورت نسبت به اعلام و ارسال شکایات خود از عملکرد کارمندان سازمان اقدام کنند.

دادستان انتظامی سازمان مالیاتی با اشاره به مسیرهای قانونی برای شکایت و اعتراض یادآور شد: افراد می‌توانند به صورت حضوری به نمایندگان دادستانی انتظامی مالیاتی یا دفاتر حراست مستقر در ادارات امور مالیاتی مراجعه کنند. به گفته وی، روش دوم از طریق مکاتبه، دورنگان تماس تلفنی (تلفنکس ۳۳۹۶۷۸۱۱ دادستانی انتظامی مالیاتی و تلفن ۳۳۹۰۳۷۵۷ مرکز حراست) و همچنین تماس با مرکز ارتباط مردمی سازمان به شماره ۱۸۲۲ است.

آرزایی افزود: همچنین مودیان می‌توانند از مراجعه به سامانه رسیدگی به شکایات و ارتباطات مردمی به آدرس www.intamedia.ir اعتراض خود را ثبت کنند.

وی تصریح کرد: در صورت اثبات هر گونه رفتار نامناسب کارمندان سازمان امور مالیاتی با مؤدیان، دادستانی انتظامی مالیاتی بدو ا نسبت به تذکر و اعلام راضایتی از عملکرد کارمند مختلف اقدام و در صورت تکرار به استناد بند (ب) ماده (۲۶۴) قانون مالیات‌های مستقیم و سایر قوانین و مقررات ذی‌ربط شخص خاطی تحت تعقیب انتظامی قرار خواهد گرفت.

ممنوعیت واردات دکل حفاری مستعمل

سازمان توسعه تجارت اعلام کرد: از این پس واردات دکل‌های حفاری مستعمل نفت و گاز به داخل کشور ممنوع است. به گزارش مهر، دفتر مقررات صادرات و واردات سازمان توسعه تجارت اعلام کرد: بر اساس تصمیم کمیته ماده یک آیین‌نامه اجرائی قانون مقررات صادرات و واردات و با توجه به بند سه ماده (۲۲) آیین‌نامه

خطر خشک شدن سدها با تداوم مصرف فعلی آب

خشک شدن بسیاری از تالاب‌های سطح کشور این تهدید را برای سدها هم متصور می‌سازد.

معاون وزیر نیرو در امور آب و آفا گفت: ادامه افکار سستی در زمینه مصرف آب باعث می‌شود در آینده شاهد خشک شدن سدها باشیم. رحیم میدانی در گفتگو با فارس با بیان اینکه درک موضوع بحران آب باید در گذشته اتفاق می افتاد تا امروز با این معضلات روبرو نباشیم، خاطر نشان کرد: باید به بی‌نظابطی‌ها در برداشت پی رویه آب پایان بدهیم. وی با اشاره به اینکه باید با مدیریت فرایضخت سعی در حل مشکلات موضوع آب در آینده باشیم تاکید کرد:با تغییر اقلیم هوشناسی در سالهای گذشته می توان آن را یک فرصت برای قدر دانستن ارزش آب تلقی کرد،چرا که این تغییر اقلیم برای ما یک فرصت بود تا قدر منابع موجود را بدانیم. معاون وزیر نیرو در پاسخ به این سوال که برخی مطالعات سدسازی با تغییر شرایط اقلیمی متوقف شده است، تصریح کرد: ترقیبط در سدسازی را قبول نداریم و معتقد هستیم باید به اندازه مناسب در پی مهار و کنترل آبهای سطحی باشیم.

وی اظهار داشت: باید به بحث مدیریت کیفی منابع آب، مهندسی رودخانه‌های داخلی و مرزی، تربیت نیروی انسانی کارآمد و حفاظت و بهره برداری از تأسیسات آبی بیش از پیش توجه کنیم.

ورزشی

ارائه کند، اما این تیم به لطف تجربه بازیکنان خود با تک گل مهدی شرفی به پیروزی رسید.

بازیکنان استقلال خوزستان اگر با دقت و اعتماد به نفس بیشتری نباشند چرا که دیروز قلعه نوعی نخست از روی اشتباه مدافعان حریف به گل برسند، اما بلدشاسی اجازه حضور روی نیمکت مولان را نداشت نداد تا میهمان در این بازی به امتیاز برسد و ششاید بتوان گفت تساوی عادلانه‌تر بود.

تراکتورسازی تبریز صفر- نفت تهران صفر

بازی تا دقایق پایانی مساوی بود

همچنین دیدار دو تیم مدعی نفت و تراکتورسازی در حضور بیش از ۱۲ هزار تماشاگر مشتاق آذری در ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز برگزار شد. هواداران تیم تراکتورسازی گرچه مثل همیشه پرشمار نبودند اما همین تعداد کافی بود تا بازیکنان تبریزی

پرسپولیس ۲- پدیده مشهد ۲ نیمه اول؛ پر گل و جذاب بود

پدیده درست سه دقیقه بعد از روی ترکیب ثابت به میدان رفت. در این دیدار پرسپولیس در دقیقه ۸ بازی در نیمه دوم گلی در برداشت و دو تیم هر چه تاشش کردند نتوانستند به گل برسند، و در نهایت بازی با نتیجه ۲ بر ۲ مساوی به پایان رسید.

با فسور و انگیزه بیشتری به مصاف زروپوشان نفت بروند. این دو تیم که در آخرین بازی فصل گذشته هم با نتیجه مساوی به کار خود پایان دادند در شروع لیگ هم با مساوی مقابل یکدیگر کار را آغاز کردند. برخلاف انتظار این بازی بدون هیجان و بدون گل به پایان رسید.

ملوان یک – ذوب آهن صفر

مولان در حالی نخستین بازی خود-در لیگ پانزدهم را آغاز کردند که تکلیف سرمربی این تیم مشخص نشده است چرا که دیروز قلعه نوعی به علت ثبت نکردن قرارداد خود اجازه حضور روی نیمکت مولان را نداشت. بازی را از روی سکو‌ها تماشا کرد. جدال دو تیم در نیمه نخست گلی را در برداشت، البته گرما و رطوبت بالای هوا باعث شد تا داور در دقیقه ۳۰ اقدام به توقف سه دقیقه‌ای بازی کند.

بازی تا دقایق پایانی مساوی بود اسادر دقیقه ۸۰ بازی ملوان صاحب یک ضربه پالتی شد. این پالتی را ازارغ به وسط دروازه دویب‌ها زد که توسط معقلاری دفع شد و توپ برگشتی را آرش افشین با تیروهوشی به گل تبدیل کرد. تا قهرمان جام خفنی در نخستین دیدار خود بازنده زمین را ترک کند.

فولاد خوزستان ۲- راه‌آهن تهران ۲

یک امتیاز با ارزش میهمان در آخرین بازی هفته نخست دو تیم فولاد خوزستان و راه‌آهن تهران در شهر اهواز و در هوایی گرم با یکدیگر روبرو شدند. شاکردان اسکوچیچ در این مسابقه با آغازی خوب نشان دادند که از نظر تمرین و تدارک شرایط خوبی را پشت سر گذاشته‌اند. راه‌آهن که دیر هنگام لیگ برتری شد با میریگری فرهاد کاظمی در این بازی از آمادگی لازم برخوردار نبود اما نشانان دادند که می‌توانند با کمترین تدارک و تمرین بهترین نتیجه را بدست آورند، این دیدار در میان نیابوری همگان با نتیجه ۲ بر ۲ با گل‌های محمدی و امین منوچهری برای راه‌آهن و مهدی بدلرو و چاکو برای فولاد به پایان رسید تا راه‌آهن یک امتیاز با ارزش را در هفته نخست به نام خود ثبت کند.

با فسور و انگیزه بیشتری به مصاف زروپوشان نفت بروند.

این دو تیم که در آخرین بازی فصل گذشته هم با نتیجه مساوی به کار خود پایان دادند در شروع لیگ هم با مساوی مقابل یکدیگر کار را آغاز کردند. برخلاف انتظار این بازی بدون هیجان و بدون گل به پایان رسید.

نادر مرادی نشان نقره دسته ۷۲ کیلوگرم مجید فرزین، نشان طلا دسته ۸۰ کیلوگرم سید حامد صلحی پور، نشان نقره دسته ۸۸ کیلوگرم علی صادق زاده، نشان طلا دسته ۱۰۷ کیلوگرم سامان رضی، عنوان چهارم دسته ۱۰۷ کیلوگرم سیدامند رحمان ، نشان طلا دسته ۱۰۷+ احمد امین زاده ، نشان نقره دسته ۱۰۷+

تولید ۱۵ میلیون تن محصولات پتروشیمی در ۴ ماهه امسال



براه گزاری ايرنا از ششکۀ اطلاع‌رسانی نفت و انرژی، علی محمد بساق زاده مدیر کنترل تولید شرکت ملی صنایع پتروشیمی اظهار داشت: تولید محصولات پتروشیمی کشورمان در چهار ماهه امسال نسبت به مدت مشابه پارسال حدود چهار درصد رشد داشته است. وی با اشاره به افزایش تولید هشت درصدی محصولات پتروشیمی در مجتمع های موجود در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در چهار ماهه امسال نسبت به پارسال گفت: در مدت یادشده منطقه ماهشهر و سایر مناطق کشور به ترتیب دو و چهار درصد افزایش تولید را به گردش درآورد. با به پایان رساندن حدود ۶۰ طرح نیمه تمام باقیمانده از دولت‌های گذشته که ۱۰ تا ۹۰ درصد پیشرفت دارند، می توان ظرفیت کنونی تولید سالانه محصولات پتروشیمی را به ۱۲۰ میلیون تن در سال افزایش داد؛ همچنین با اجرای ۳۶ طرح جدید که البته به ۴۱ میلیارد دلار سرمایه نیاز دارد، ظرفیت تولید سالانه از ۱۸۰ میلیون تن در سال فراتر خواهد رفت. این در حالی است که این صنعت سوده علاوه بر نیاز به خوراک مناسب، برای توسعه تزیق شده به زیرساخت های خود را جبران می کند.

میلیون تن در سال افزایش داد؛ همچنین با اجرای ۳۶ طرح جدید که البته به ۴۱ میلیارد دلار سرمایه نیاز دارد، ظرفیت تولید سالانه از ۱۸۰ میلیون تن در سال فراتر خواهد رفت. این در حالی است که این صنعت سوده علاوه بر نیاز به خوراک مناسب، برای توسعه تزیق شده به زیرساخت های خود را جبران می کند.

نام روزنامه: اطلاعات

تاریخ درج آگهی: نوبت اول

روز شنبه ۱۳۹۴/۵/۱۰

ردیف	موضوع مناقصه	نوع مناقصه	شماره مناقصه	آخرین مهلت دریافت اسناد	آخرین مهلت ارسال پیشنهادها توسط فروشنده گان	آدرس
۱	INSULATION BLANKET WITH METAL MESH	مناقصه عمومی	94-T-85-KAS-931150	۴روزی پس اذ درج آگهی نوبت دوم	۴روزی پس اذ درج آگهی نوبت دوم	Mhaftlang@mpc.ir-۰۲۱۸۶۷۵۸۲۸۳
۲	اتصالات انوازدقیق مارک پارکر	مناقصه عمومی	94-T-86-KAS-930799	آگهی نوبت دوم	۴روزی پس اذ درج آگهی نوبت دوم	amolaeii@mpc.ir-۰۶۱۳۴۴۹۷۷۰
۳	اتصالات انوازدقیق مارک پارکر	مناقصه عمومی	94-T-86-KAS-930800	آگهی نوبت دوم	۴روزی پس اذ درج آگهی نوبت دوم	amolaeii@mpc.ir-۰۶۱۳۴۴۹۷۷۰
۴	اتصالات انوازدقیق مارک پارکر	مناقصه عمومی	94-T-86-KAS-930396	آگهی نوبت دوم	۴روزی پس اذ درج آگهی نوبت دوم	amolaeii@mpc.ir-۰۶۱۳۴۴۹۷۷۰

نحوه در یافت اسناد: کلیه تامین کنندگان و سازندگان می توانند نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل ذکر شده ارسال نمایند. ذکر شماره تقاضا در **Subject** ایمیل الزامی میباشد.

تضمین شرکت در مناقصه: ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به ارزش ٪۲ مبلغ پیشنهادی

ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت **WWW.MPC.IR** ملاحظه نمایند.

روابط عمومی پتروشیمی مارون

جهان فوتبال

زیدان: من به پلاتینی رای می‌دهم

زین‌الدین زیدان معتقد است میشل پلاتینی فرد ایده‌آلی برای تصدی پست ریاست فیا است و این ستاره سابق فوتبال فرانسه از او حمایت خواهد کرد. به گزارش ایسنا به نقل از sport illustrated، ستاره سابق تیم ملی فوتبال فرانسه درباره احیای حضور میشل پلاتینی به عنوان رئیس فیفا، گفت: او خوب کار خواهد کرد. او فرد ایده‌آلی برای روی کار آمدن در این پست است، من از او حمایت خواهم کرد، او کار خوبی انجام داده است. من به او رأی خواهم داد.

راموس در زنال ماندنی شد

پس از یک ماه پر تنش و پر از شایعه، سرانجام زنال مادرید و سرخیو راموس بر سر تمدید قرارداد به توافق رسیدند.

دیروز جلسه‌ای مهم بین فلورنتینو پرز(رئیس باشگاه رئال مادرید) و راموس در که در گوناگونی چین برگزار شد، دو طرف بسیاری از مشکلات قدیمی را حل کرده و مانع

بر سر تمدید قرارداد را از میان برداشتند. راموس در قرارداد جدید، سالیانه نزدیک به ۹ میلیون یورو از زنال مادرید حقوق دریافت خواهد کرد. این مبلغ پایین‌تر از آن بود که درخواسته قبلی (۱۰ میلیون) بود.

مسی و نیمار با به توپ شدند

دو ستاره تیم آسی و اناری به ترکیب تیم خود پیش از شروع فصل جدید اروپا بازگشتند.

به گزارش ال‌مونددو، لیونل مسی و نیمار پس از پشت سر گذاشتن تعطیلات، به تمرینات تیمشان اضافه شدند و کارهای تمرینی را همراه سایر بازیکنان تیمشان آغاز کردند. بارسولنا پیش

از شروع فصل جدید اروپا باید در دیدار سوپرکاپ اسپانیا برابر سویا قهرمان لیگ اروپا به میدان برود. خبر دیگر از بارسولونابن است که روزنامه ال‌مونددو پورتوئو فاش کرد دیدار سوپرکاپ اسپانیا بین بارسا و سویا، آخرین دیداری است که پدرو در آن برای بارسولنا بازی خواهد کرد و این بازیکن پس از انجام این دیدار بارسولنا را ترک خواهد کرد.

توافقی ردم با ژوکو صلاح

رم ایتالیا دو با بازیکن از منچستر سیتی و چلسی و توافق نهایی رسیده است و به نظر حضور آنها در این تیم برای فصل جدید قطعی است.

رم ایتالیا تلاش زیادی می‌کند تا بتواند هر طور شده قهرمانی را در فصل جدید از یوونتوس پس بگیرد. آنها به این منظور تلاش خود را برای جذب چند بازیکن جدید آغاز کردند.

پس از آنکه رم هفته گذشته موفق شد شزنی دروازه‌ای آرسنال را جذب کند، این بار به سراغ دو ستاره دیگر از دو تیم انگلیسی رفته است. پایگاه اینترنتی «اسکی اسپورت» ایتالیا از نهایی شدن توافق ژکو با باشگاه رم خبر داد و اعلام کرد که این مهاجم سوشال پس از دیدن به رسانه‌ها معرفی می‌شود و فصل آینده را با پیراهن این تیم ایتالیایی به میدان خواهد رفت. به گزارش پایگاه اخبار فوتبال ایتالیا محمد صلاح ستاره مصری چلسی که نیم فصل دوم به صورت قرضی در فیورنتینا بازی کرد در حال پشت سر گذاشتن شش‌های پزشکی خود همراه تیم جدیدش است.

ولفسبورگ – بایرن مونیخ: در فینال سوپر جام آلمان

دیدار ولفسبورگ و بایرن مونیخ برای فتح اولین جام فصل جدید امروز(شنبه) در ورزشگاه فولکس‌واگن‌آرنا انجام می‌شود. به گزارش فارس در فصل باشگاهی جدید رقابت‌های باشگاهی آلمان امروز (شنبه) با یک بازی مهم بین قهرمان بونسل‌لیگا با فاتح جام حذفی یعنی بایرن مونیخ(باواریا)به و ولفسبورگ(گرگه)آغاز خواهد شد. فصل فوتبال آلمان در برحسته فصل گذشته در ورزشگاه فولکس‌واگن آرنا در دیداری موسوم به سوپر جام برابر هم صفارایی می‌کنند تا کاپ قهرمانی را از آن خود کرده و با روحیه‌ای بهتر بونسل‌لیگا، جام حذفی و هم لیگ قهرمانان اروپا را آغاز کنند.



بچه‌هایی که تحمل و قدرت درک ذهنی بالایی دارند خیلی راحت می‌توانند احساساتشان را کنترل کنند. بچه‌ای که می‌داند چطور باید مهار احساساتش را در دست بگیرد خیلی راحت رفتارش را مدیریت می‌کند و با افکار و اندیشه‌های بد و منفی کنار می‌آید. اما هیچ بچه‌ای با چنین درکی متولد نمی‌شود و به طور غریزی احساسش را مهار نمی‌کند. هر آدمی یاد می‌گیرد که چطور ابراز احساسات کند و خودش را با روش‌های مناسب و درخور اجتماعی سازگار می‌کند.

کودکی که نمی‌داند چطور باید خشم و ناراحتی‌اش را مدیریت کند احتمالاً رفتارهایی پر خاشاکانه خواهد داشت و دائماً در شرایط مختلف خشمگین می‌شود.

در صفحه ۷ بخوانید

۰۰۰ پیک تکه آسمان



خدایا...

ما را از آرزوهای دور و دراز در امان دار و به صدق عمل آرزوهای ما تنگ میدان ساز، آن‌سان که ما را آرزوی آن نبود که به سر آوریم ساعتی را پس از ساعت دیگر و به پایان بریم روزی را پس از روز دیگر و ببیندیم نفسی را به نفس دیگر و برداریم گامی را از پی گام دیگر.

ای خداوند، ما را از فریب سراب آرزوها به سلامت دار و از شر و فساد آن ایمنی بخش و مرگ را در برابر ما بدار و روزی مباد که از یادمرگ غافل باشیم.

ای خداوند، در این جهان، آن چنان از عمل صالح برخوردارمان فرمای که وعده دیدار تو را با همه نزدیک‌اش دیر شماریم و آتش اشتیاق مادر پیوستن به تو در دل زبانه کشد، آن‌سان که مرگ سرای انس ما شود که بدان دل برنبدیم و آشیانه الفت ما که به سوی آن پر بگشاییم و خویشتاوند ما که نزدیک شدن به او را دوست بداریم. چون مرگ را بر سر ما آوری و بر ما فرود آری، ما را به چنان مهمانی نیکبخت گردان و چون بیامد، آرامش جان ما بدو قرار ده.

دعای چهلم صحیفه سجادیه

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ قاپ هفت



▲ زندگی عشایر دشت لار / عکس‌ها: ایسنا

خانواده

۲۳۱

شنبه ۱۰ مرداد ۱۳۹۴
سال نودم - شماره ۲۶۲۱۶

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

امام علی (ع):

بدترین تلاش، جدایی انداختن
میان دو دوست است.

شرح غرالحکم



تغییر بی سر و صدای زندگی زناشویی بعد از تولد فرزند



پیشنهاد سرانشیز: جوجه کباب تابه‌ای
صفحه ۴



چطور کمتر سرما بخورید؟
صفحه ۵



آب هست ولی کم است!
صفحه ۲



خوب ببینید و خوش باشید
صفحه ۶

۰۰۰ پیچیده

پاداش نیکی

چند روز به عید مانده بود. بیشتر بچه‌ها غایب بودند، یا به شهرهای خودشان رفته و یا گرفتار کارهای عید بودند؛ اما استاد بدون هیچ تأخیری سر کلاس آمد و شروع به درس دادن کرد. کلاس رو به پایان بود که یکی از شاگردان گفت: «استاد آخر سال است؛ دیگر بس است!».

استاد گفت: «حالا که توانستید من را از درس دادن بیاندازید، بگذارید خاطره‌ای را برایتان تعریف کنم: ۲۲ ساله بودم، مشهد زندگی می‌کردیم، پدر و مادرم کشاورز بودند، با دست‌های چروک خورده و آفتاب سوخته که هر وقت آنها را می‌دیدم دلم می‌خواست بپوشانم. نسبت به پدرم؛ مثل تمام پدرها؛ هیچ وقت اجازه ابراز احساسات پیدا نکردم؛ جز یک بار، آن هم نه به صورت مستقیم. نزدیکی‌های عید بود، من تازه معلم شده بودم و اولین حقوقم را گرفته بودم، صبح بود، رفتم آب‌انبار تا برای شستن ظروف صبحانه آب بیاورم. از پله‌ها بالا می‌آمدم که صدای خفیف حق‌حق گریه مردانه‌ای را شنیدم... پدرم بود، مادر هم او را آرام می‌کرد، می‌گفت: آقا! خدا بزرگ است، نمی‌گذارد ما پیش بچه‌ها کوچک شویم! فوقش به بچه‌ها عیدی نمی‌دهیم!... اما پدر گفت: خانم! نوه‌های ما در تهران بزرگ شده‌اند و از ما انتظار دارند، نباید فکر کنند که ما...»

دست کردم توی جیبم، ۱۰۰ تومان بود، کل پولی که از مدرسه گرفته بودم، روی گیوه‌های پدرم گذاشتم و خم شدم و گیوه‌های پر از خاکی را که هر روز

در زمین زراعی همراه بابا بود بوسیدم. آن سال، همه خواهر و برادرم از تهران آمدند مشهد، با بچه‌های قد و نیم‌قد. پدر به هر کدام از بچه‌ها و نوه‌ها ۱۰ تومان عیدی داد؛ ۱۰ تومان ماند که آن را هم به عنوان عیدی به مادر داد. اولین روز بعد از تعطیلات که رفتم سر کلاس، بعد از کلاس، آقای مدیر گفت که کارم دارد و باید بروم به اتاقش؛ رفتم، بسته‌ای از کشوی میز خاکستری رنگ کهنه گوشه اتاقش درآورد و به من داد.

گفتم: این چیست؟ گفت: «باز کنید؛ می‌فهمید». باز کردم، ۹۰۰ تومان پول نقد بود! گفتم: این برای چیست؟ گفت: «از مرکز آمده؛ در این چند ماه که شما اینجا بودی بچه‌ها رشد خوبی داشتند؛ برای همین من از مرکز خواستم تشویق کنند». راستش نمی‌دانستم که این چه معنی می‌تواند داشته باشد؟! فقط در آن موقع ناخودآگاه به آقای مدیر گفتم: این باید ۱۰۰۰ تومان باشد! مدیر گفت: از کجا می‌دانی؟ کسی به شما چیزی گفته؟ گفتم: نه، فقط حدس می‌زنم، همین. در هر صورت، مدیر گفت که از مرکز استعلام می‌گیرد و خبرش را به من می‌دهد.

روز بعد، آقای مدیر خودش را به من رساند و گفت: من دیروز به محض رفتن شما استعلام کردم، درست گفتی! هزار تومان بوده نه ۹۰۰ تومان. کسی که بسته را آورده ۱۰۰ تومان برداشته بود که خودم رفتم از او گرفتم؛ اما برای دانش یک شرط دارم... گفتم: «چه شرطی؟» گفت: بگو ببینم، از کجا این را می‌دانستی؟! گفتم: هیچ شنیده‌ای که خدا ۱۰ برابر عمل نیکوکاران، به آن‌ها پاداش می‌دهد؟! (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا - قرآن کریم، سوره انعام، آیه ۱۶۰)



می‌توانید آب آشامیدنی‌تان را در بطری در یخچال نگهداری کنید.

باغچه‌های کم‌مصرف

شاید شما هم از کسانی باشید که باغچه‌ای در حیاط خانه دارید. ایسن روزهای گرم گیاهان نیاز به آبیاری دارند اما اگر روش‌های درست آبیاری را رعایت نکنید هم باعث هدر رفتن آب می‌شوید و هم گل و گیاه‌تان آسیب می‌بینند.

اول اینکه سعی کنید گیاهانی مقاوم در برابر بی‌آبی در باغچه حیاط بکارید که به آب کمتری نیاز دارند. گیاهانی که مصرف آب یکسانی دارند نزدیک بهم بکارید.

یک لایه کود دور درخت‌ها و گیاهان بریزید. کود تبخیر آب را کندتر خواهد کرد و به رشد گیاهان کمک می‌کند. افزودن ۵ تا ۷ سانتی متر کود طبیعی به باغچه توانایی خاک برای حفظ آب خود را افزایش می‌دهد. اگر در آب شست و شوی میوه و سبزی مواد ضدعفونی کننده نریخته‌اید، آن را برای آبیاری باغچه نگه دارید. باغچه را در ساعات اولیه صبح که هوا خنک‌تر است آب بدهید تا زود تبخیر نشود.

یک راه خوب برای اینکه بفهمید باغچه‌تان به آبیاری نیاز دارد یا نه این است که پایتان را روی چمن‌های کف باغچه بگذارید، اگر با قدم برداشتن شما علف‌ها به سمت بالا برگردند، یعنی نیازی به آبیاری ندارند. اگر صاف بمانند یعنی باغچه آماده آبیاری است. بلندتر نگه داشتن چمن‌های کف باغچه همچنین حفظ آب پای گیاهان را افزایش می‌دهد.

آب دادن به باغچه را به اندازه‌ای انجام دهید که آب به خوبی به ریشه گیاه نفوذ کند. آبیاری سطحی هم سریع تبخیر می‌شود و هم فایده چندانی برای ریشه گیاه نخواهد داشت. برای اینکه بفهمید تا چه اندازه باید آب را پای یک گیاه بگیرید، یک قوطی کنسرو خالی کنار آن بگذارید، وقتی قوطی پُر شد، آبیاری شما کافی است. شلنگ را طوری تنظیم کنید که به گل‌ها و گیاهان آب بخورد نه کف حیاط. ضمن اینکه می‌توانید از سیستم‌های جدید آبیاری باغچه مثل آبیاری قطره‌ای استفاده کنید و روش قدیمی را کنار بگذارید.

نکته آخر اینکه در این شرایط آب وسیله تمیز کردن حیاط و کوچه نیست. با جارو حیاط را تمیز کنید و در نهایت با آب پاش کمی آب در کف حیاط بریزید. شهرداری هر از گاهی معیار را با تانکرها آب‌پاشی می‌کند. لازم نیست شما این کار را در این شرایط انجام دهید. شستن ماشین با آب آشامیدنی را هم لطفاً فراموش کنید. دو سطل آب برای شستن ماشین کافی است و نیازی به استفاده از شلنگ نیست.

بحران آب جدی‌تر از چیزی است که تصور می‌کنیم. شاید سال‌ها بعد که برای تامین آب آشامیدنی مان هم دچار مشکل شدیم یاد این توصیه‌های بی‌قیمت و حسرت بخوریم که می‌توانستیم با همین کارهای ساده از این فاجعه جلوگیری کنیم اما این کار را نکردیم!

در مخزن نباشد، فرد اهرم را بیشتر به سمت پایین نگه خواهد داشت.

۸- عایق کردن لوله‌ها کاری آسان و کم‌هزینه است. با این روش آب بسیار سریع‌تر داغ شده و از هدر رفتن آب وقتی منتظر گرم شدن آن هستید جلوگیری خواهد شد.

راه‌های مصرف صحیح انرژی در تابستان

آب هست ولی کم است!



۹- ریش‌تراشتان را در سینک دستشویی آب بگیرید. کاسه دستشویی را با چند سانتی‌متر آب گرم پر کنید و برای آب گرفتن ریش تراشتان از این آب استفاده کنید تا مدام شیر آب را باز نکنید.

۱۰- ماشین ظرفشویی و لباسشویی باید حتماً با ظرفیت کامل مورد استفاده قرار گیرند. بیشتر تولیدکنندگان شوینده‌های مخصوص ماشین ظرفشویی توصیه می‌کنند که ظروف را قبل از گذاشتن در ماشین، آب نگیرید تا در مصرف آب صرفه جویی شود. در مورد ماشین لباسشویی نیز از زدن دکمه دور اضافه خودداری کنید زیرا دستگاه برای آبگیری بیشتر لباسها ۲۰ لیتر بیشتر آب مصرف خواهد کرد. وقتی می‌خواهید دستگاه را نصفه پر کنید، سطح آب را مطابق با حجم لباس‌ها تعیین کنید. دستگاه‌های لباس‌شویی قدیمی‌تان را عوض کنید. ماشین لباسشویی‌های جدید ۳۵ تا ۵۰ درصد آب و ۵۰ درصد انرژی کمتری برای هر بار کار کردن مصرف می‌کنند.

۱۱- باور کنید با فشار آب کم هم می‌شود سبزی و میوه را شست و لازم نیست شیر آب تا آخر باز باشد. میوه و سبزی را خوب در یک کاسه یا سینک ظرفشویی خیس کنید و بعد با باز کردن آب به مقدار کم آنها را بشویید.

۱۲- باز گذاشتن شیر آب برای به منظور خنک شدن برای نوشیدن موجب هدر رفتن آب می‌شود.

نداشته باشند. یک چکه کوچک از شیر آب قدیمی و خراب می‌توانید ۷۵ لیتر آب را در یک روز هدر دهد.

۲- از توالت به عنوان زیرسیگاری یا سطل زباله استفاده نکنید. هر بار که بخاطر دور ریختن ته سیگار یا دستمال کاغذی یا زباله‌هایی مثل این سیفون توالت را می‌زنید، ۲۰ تا ۲۵ لیتر آب هدر خواهد رفت.

۳- توالت‌ها را برای نشی چک کنید. کمی رنگ خوراکی در مخزن توالت فرنگی بریزید اگر بدون سیفون زدن، رنگ تا ۳۰ دقیقه به کاسه توالت تراوش کرد، نشی وجود دارد که باید تعمیر شود.

۴- کنتور آب خانه را بخوانید، دو ساعت از آب استفاده نکرده و دوباره عدد آن را بخوانید. اگر عدد یکسان نباشد حتماً نشی در خانه وجود دارد.

۵- سردوشی و شیرآلات جدید بخرید که با استفاده از هوا آب را پر فشارتر بیرون می‌دهند و نیازی نیست شیر آب را تا آخر باز کنید. دوش‌های طولانی با آب داغ، در هر دقیقه ۲۰ تا ۳۵ لیتر آب هدر می‌دهد. زمان دوش گرفتن‌هایتان را محدودتر کنید و هنگام شامپو زدن به موها یا لیف زدن شیر آب را ببندید.

۶- دیگر لازم نیست که بگویم هنگام مسواک زدن شیر آب را ببندید! برای شستن دست‌ها هم لازم نیست شیر آب مدام باز باشد. وقتی صابون زدید شیر آب را ببندید و بعد از کفی شدن دست‌ها شیر آب را باز کرده و آب کشی کنید.

۷- برای کم کردن مصرف آب سیفون‌ها، داخل دو بطری پلاستیکی را با سنگ‌ریزه پر کنید تا سنگین شوند. بطری‌ها را پر از آب کنید، در آنها را ببندید و آنها را در مخزن توالت فرنگی قرار دهید. اطمینان پیدا کنید که حداقل ۱۰ لیتر در مخزن توالت آب باشد تا سیفون درست کار کند. اگر آب کافی برای سیفون زدن

• یگانه خدای

هفته پیش درباره نحوه صحیح مصرف برق در تابستان نوشتیم و این هفته نوبت بحران آب است. مسئله‌ای حیاتی که هر روز کمبود آن ابعاد گسترده‌تری به خود می‌گیرد و خشک شدن رودخانه‌ها و تالاب‌ها دیگر زنگ خطر را به صورت جدی به صدا در آورده است.

اینکه ایران همیشه در کمربند خشکسالی قرار داشته و کشاورزی کم آب بوده، این چند سال بیشتر خودش را نشان داده است و حالا می‌توانیم بگویم راه زیادی تا خشکسالی نداریم، اتفاقی که باید تا بیشتر از این به کشور آسیب نزده، برایش فکری کنیم.

تنش بی‌آبی

شاید بسیاری از مردم هنوز تصور درستی از این اتفاق ندارند اما واقعیت این است که در بسیاری از روستاهای کشور دیگر آبی برای مصرف خانگی هم نمانده و هر روز تانکرهایی برای رفع نیازهای روزمره مردم به آب راهی این روستاها می‌شوند. حتی بعضی از اهالی مجبور به ترک خانه و روستایشان شده‌اند.

بارندگی نسبت به سال گذشته ۱۳ درصد و نسبت به بلندمدت ۲۰ درصد کاهش داشته و روان‌آب‌ها نیز ۵۰ درصد در کل کشور کاهش داشته و ۵۷۰ شهر کشور در معرض تنش بی‌آبی قرار دارند. یعنی ۳۷ میلیون نفر و به عبارتی نیمی از جمعیت کشور.

استان‌های اراک، اصفهان، شیراز، قزوین، قم، کرج، مشهد، همدان و یزد در معرض تنش بی‌آبی قرار دارند و استان‌های فارس، کرمان، گرگان، کهگیلویه و بویر احمد و هرمزگان به صورت جدی وارد این تنش شده‌اند. با این وضعیت راه دیگری جز درست مصرف کردن نیست. طبق آمارها و بررسی‌ها سهم زیادی از این بحران متعلق به کشاورزی غیراصولی است و هدر رفت آب در این بخش رقم زیاد و عجیب غربی است. در بخش صنعت هم آب زیادی هدر می‌رود و پس از آن شبکه فرسوده آب رسانی و شکستن گاه و بیگاه لوله‌ها مقصر این هدر رفت است. با در نظر گرفتن همه این موارد بسیاری از افراد گمان می‌کنند دیگر نباید به مشترکان خانگی برای صرفه جویی تاکید کرد اما واقعیت این است که مصرف آب در بین مشترکان خانگی در ایران چندین برابر استاندارد در دنیا است. مشکلات کشاورزی و صنعتی کشور از ما به عنوان مصرف کننده آب سلب مسئولیت نمی‌کند و در واقع هر کدام از مردم حالا باید سهم خودشان را برای حل بحران آب ادا کنند.

از خانه شروع کنیم

روش‌های بسیار ساده و کم هزینه و حتی بی هزینه‌ای برای صرفه جویی در آب وجود دارد. راه‌هایی که سخت هم نیستند اما تاثیر زیادی برای حل این مشکل دارند:

۱- شیر و لوله‌های آب را چک کنید که نشی

سینما

اعترافات ذهن خطرناک من



پیشنهاد این هفته ما برای سینما رفتن شما، فیلم اعترافات ذهن خطرناک من است به نویسندگی و کارگردانی هومن سیدی. این فیلم دومین ساخته هومن سیدی است که در آن سیامک صفری، نگار جواهریان، عباس غزالی سه نقش اصلی آن را ایفا می‌کنند. این فیلم در یک ۲۴ ساعت روایت می‌شود و درباره مردی است که در یک روز کامل هیچ چیزی را به یاد نمی‌آورد. تهیه کننده فیلم جواد نوروز بیگی است و این فیلم در بخش سودای سیمرغ سی و سومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت و سیمرغ بلورین بهترین طراحی صحنه را به دست آورد. فیلم «اعترافات ذهن خطرناک من» در بخش‌های بهترین بازیگر نقش اول مرد (سیامک صفری)، بهترین بازیگر نقش مکمل مرد (عباس غزالی)، صدابرداری، صداگذاری، طراح لباس، طراح چهره پردازی نیز نامزد دریافت سیمرغ بلورین جشنواره فیلم فجر سی و سوم شد. بازیگران دیگر این فیلم عبارتند از: چکامه چمن‌ماه، میناق زارع، بیژن سراج، بابک بهشاد، رویا نونهالی، بابک حمیدیان، هومن سیدی و میترا حجار.

تئاتر

حقایق درباره یک ماهی مرده



نمایش حقایق درباره یک ماهی مرده از اول مرداد ماه در تماشاخانه استاد جمشید مشایخی به روی صحنه رفته و تا ۱۸ مرداد ماه هر شب ساعت ۱۹:۱۵ اجرا دارد. این نمایش ۵۵ دقیقه‌ای، به شیوه تخیلی اجتماعی ساخته شده و بر آن است تا این نکته را بیان کند که اشتباهی در گذشته می‌تواند رویاهای آینده را بسازد، اشتباهی که راه برگشت نیز ندارد. نویسنده این نمایشنامه محمدچرم‌شیر است و مهدی نعمتی آن را کارگردانی می‌کند. بازیگران این نمایش هم پیمان محسنی، میلادرنیسی، شقایق جلیلی هستند. این نمایش که به تهیه‌کنندگی احسان محسنی نظری اجرا می‌شود، در سال‌های گذشته چندین اجرا داشته و با استقبال مخاطبان مواجه شده است. تماشاخانه استاد جمشید مشایخی در خیابان انقلاب، ضلع شمال غرب چهارراه ولیعصر، جنب داروخانه، پلاک ۱۴۷۸ واقع شده است و بلیط این نمایش ۱۵ هزار تومان قیمت دارد.

پیشنهاد هفته

فاصله‌های بزرگ به دلایل کوچک اتفاق می‌افتند. وقتی سرتان خیلی شلوغ است، وقتی درگیر کار و تحصیل بچه‌ها هستید، وقتی شارژتلفن همراهتان تمام‌شده، فرصت دیدار یا احوالپرسی با دوستان و خانواده را به بعد موکول می‌کنید. اما گاهی این بعد، اصلاً از راه نمی‌رسد و فرصت «باهم بودن» میان‌کلی مشغله ریز و درشت و گاهی کم‌اهمیت گم می‌شود. اگر به دنبال فرصتی برای دورهمی هستید شاید یک سفر کوتاه یا یک برنامه تئاتر و فیلم بهانه خوبی برایتان باشد.

سحر با خنده به طرف مادرش برگشت و گفت: نمی‌دانی چه اتفاقی افتاده است؟ دیروز که نوشین از مدرسه بر می‌گشت یک موتوری می‌خواست به است کیفش را بدزد. همانطور که حرف می‌زد به مادر نزدیک شد، دستش را گرفت و با خودش به بیرون از اتاق برد.

سناناز که حرفی برای گفتن نداشت به عقب و به طرف تختش برگشت، عقریه‌های ساعت تند تند می‌گذشت که سحر برای خوردن شام صدایش کرد. بلند شد و جلوی آینه رفت، موهایش را پشت سرش جمع کرد و با چند نیش گون رنگ صورتش که مثل گچ سفید شده بود را صورتی کرد.

روزهای بعد به دنبال بهانه‌ای برای رفتن به مغازه لوازم التحریری بود. بی‌قراری اش با شنیدن حرفهای هم کلاسی‌هایش بیشتر می‌شد، حالا از گفته‌هایشان فهمیده بود که پارسا دانشجوی سال اول رشته عمران است. با نگاه کردن به تقویم بهانه‌ای را که برای رفتن به آنجا لازم داشت پیدا کرد.

دوباره گذرش به آنجا افتاد. یک هفته بیشتر به تولد سحر نمانده بود و او با جمع و جور کردن پولهایش می‌خواست جعبه موزیکالی را که پشت ویتترین مغازه دیده بود را بخرد. وارد مغازه شد. زن جوان و زیبایی پشت ویتترین ایستاده بود. ترس بر او پنجه زد. دهانش قفل شد در دل نجوا کرد. این دیگر کیست؟ و بی اختیار روی پاشنه پایش چرخید تا از مغازه خارج شود. در مغازه باز شد و او به داخل آمد. با همان چشمان خندان مشکی.

حس کرد چهره اش گل انداخته است. سریع سرش را پایین انداخت. و سلامی کرد. پارسا که نزدیک‌تر می‌شود او کنار می‌رود تا راه عبورش را باز کند. پارسا پرسید چیزی لازم داشتید؟ آب دهانش را قسورت می‌دهد و من من کنار گفت جعبه توی ویتترین اگر زحمت نیست.

پارسا رو به زنی که پشت پیشخوان ایستاده بود کرد و گفت: زن داداش علی جلوی در منتظران است. ساناز بی اختیار لبخندی می‌زند و برای رفتن زن لحظه شماری می‌کند. بعد از رفتن زن پارسا جعبه را از ویتترین درآورد و گفت: چه حسن سلیقه‌ای! از شنیدن این تعریف قند در دلش آب شد و بیشتر از آن چیزی که در نظر داشت خرج کرد و خوشحال و راضی از مغازه خارج شد و با خاطری آسوده به خانه برگشت و اجازه نداد این فکر که حالا حالا باید قید خرید خیلی چیزها را بزند آرامشش را درهم بریزد.

به سرعت کادوی سحر را کنار دفتر قلب قلبی که حالا دفتر خاطراتش شده بود مخفی کرد و با بی صبری منتظر روز تولد ماند.

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

ساناز

● قسمت اول

● سهیلا داودی

ساناز با نگاه‌های بیقرارش تمام لوازم داخل ویتترین را از زیر چشم گذراند. نگاهش روی دفتر خاطرات خوش رنگ گل و مرغاری ثابت ماند بنظرش دندان گیر نیامد، بعد از این پا و آن پا کردن وارد مغازه شد. مغازه جمع و جوری که بوی تازگی می‌داد. چشم چرخاند و گفت: ببخشید کسی هست؟ پسر جوان چهارشانه‌ای که موهای حالت دارش روی پیشانی و گوشهایش رها شده بود با لبخندی که به چشمهای گیرایش هم سرایت کرد گفت: بله، بفرمایید.

نگاه ساناز لحظه‌ای به صورت پسر خیره ماند. آب دهانش را قورت داد و با جمله کوتاهی که لرزش صدایش را لو ندهد گفت دفتر خاطرات می‌خواستم، پسر جوان پنج دفتر خاطرات با طرحهای متفاوت روی میز چید. بفرمایید، اینها هم موجودی دفتر خاطرات ما. ساناز هول شده بود مقعنه اش را کمی جلو کشید، چانه اش را به سمت گردنش عقب برد، چنگی به جلوی موهایش زد. چشمهایش روی دفتر خاطرات می‌چرخید.

نیم نگاهی به پسر جوان انداخت. بنظر شما کدام قشنگ‌تر است؟ پسر جوان شانه‌ای بالا انداخت و نفسی بیرون داد و گفت: همه اش خوب است ولی من این یکی را ترجیح می‌دهم، برای خواهرم هم از همین مدل برده‌ام. و بعد دفتر حاشیه داری که پر از برگیهای صورتی بود برداشت. ساناز چند ورق زد، صدای قلبش را به وضوح می‌شنید.

وقتی پسر جوان دکمه صندوق را زد تا بقیه پولش را بدهد. دل به دریا زد و پرسید: خواهر شما کلاس چندم است؟

پسر با دقت نگاهش کرد و پرسید: چطور؟ ساناز که معلوم نبود بیشتر از سوال خودش یا سوال پسر خجالت کشیده گفت: هیچی، گفتم نکنند هم‌کلاسی باشیم. پسر همانطور که باقیمانده پول را به طرفش گرفت، با لبخند پرسید: شما کلاس



و زبان خشک شده اش به سقف دهانش چسبید. فرصتی بدست آورد و به اتاقش رفت و مانند بادکنکی که بادش خالی شده باشد از آن بالا به زمین برگشت و با نگاههای خیره به دفتر تلاش کرد تلخی لحظات قبل را از یاد ببرد، که سحر پایه اتاق گذاشت انگار که حالش را فهمیده باشد پرسید: چیزی شده؟

ساناز آب دهانش را به زحمت قورت دارد و گفت چطور مگر؟ یک ساعت است که عاشقانه به این دفتر زل زدی! بی اختیار لرز به اندامش افتاد و توی دلش گفت: خاک بر سرت هنوز هیچی نشده سحر متوجه شد که چه بلایی سرت آمده، شتابان از جایش پرید و گفت: این چرت و پرتها چیه که می‌گویی؟ سحر چند قدم به عقب برگشت و گفت: مگر چه گفتم؟ مادرش که انگار پشت در کمین کرده بود در اتاق را باز کرد و گفت: چی شده باز هوار هوار راه انداختید؟ پدرتان خوابیده، ساناز با دیدنش مانند موش کوچولوی به دام افتاده خودش را جمع و جور کرد، چشمانش را از مادر دزدید و با حالی خراب به کف اتاق چشم دوخت.

چندم هستید؟ ساناز که حسابی غافلگیر شده بود دست و پایش را گم کرد، با عجله پول را قاپید و به طرف در رفت، و قبل از آنکه پایش به آنطرف در برسد آهسته و آرام به طوری که شاید خودش هم نشنیده بود گفت: اول بعد کل مسیر را نه روی زمین بلکه روی ابرها راه می‌رفت. در سرش غوغایی بر پا بود، و پسرک با آن چشمان مشکی خندان در آن رژه می‌رفت و جولان می‌داد. گذر زمان معنی و مفهومش را از دست داده بود.

به خانه که نزدیک شد مادرش با چادری که نصفه صورت و دماغ و دهانش را پوشانده بود، به طرفش آمد با صدای بلندی که از او بعید بود، پرسید: هیچ معلوم هست تا حالا کدام گوری بودی؟ مانند جوجه‌ای که گریه دیده باشد، لرزان دفتر قلبی را در دستانش فشرد و بریده بریده گفت: ببخشید تقصیر دبیر زیست شناسی مان بود.

مادر اجازه نداد بیشتر حرف بزند فردا مدرسه را روی سرشان خراب می‌کنم تا دیگر از این غلطها نکنند. می‌دانست حسابی گند زده است گیج شد و صورتش داغ، قلبش شروع به تندتند زدن کرد

●●● کتاب

ویلای دلگیر

ویلای دلگیر اثری است از پاتریک مودیانو که با ترجمه حسین سلیمانی‌نژاد در ۱۷۰ صفحه و توسط نشر چشمه منتشر شده است. این کتاب داستان مردی به نام «رنه منته» است که در خیابانی در حاشیه



یک دریاچه قدم می‌زند. او خاطرات دوازده سال پیش را به یاد می‌آورد، خاطراتی از کوچه پسکوچه‌ها و ساختمان‌ها (هتل‌ها و...). خیلی چیزها عوض شده است. دیگر نه خبری از آن چهره تجملی شهر است و نه جنب و جوش حاکم بر خیابان‌ها. اتفاق‌های این داستان به صورت خطی روایت نمی‌شوند. بلکه پرسه‌زدن‌های دکتر منته در خیابان‌های شهر مرتباً با داستان راوی به‌نام ویکتور که با خواندن مقاله‌ای در یکی از روزنامه‌های محلی متوجه خودکشی منته شده، قطع می‌شود. خاطره‌ها، سؤال‌ها و رازهای آن تابستان ناگهان در ذهن ویکتور سر بر می‌آورند و او بالاخره هجده سالگی اش را به یاد می‌آورد که به مانکن جوانی به نام ایون برخورد و از طریق او با دکتر رنه منته آشنا شد. این کتاب ۱۲ هزار تومان قیمت دارد.

●●● دوزخ

موزه پوشاک و زیور آلات

موزه پوشاک و زیور آلات استان کرمانشاه نام موزه‌ای در شهر کرمانشاه است که در عباسیه تکیه معاون الملک قرار دارد. کرمانشاهی‌ها به دلیل کوهستانی بودن محل سکونتشان دارای پوشاک سنتی خاصی



هستند. در گذشته مردان اغلب پیراهن‌های سفید می‌پوشیدند که دکمه یقه آن به شانه چپ بسته می‌شد و شلوارهای بلند و گشاد می‌پوشیدند که در ناحیه مچ پا تنگ بوده و گیوه در انواع آجیده، ملکی و زیر لاستیکی از پاپوش‌های رایج مردان بوده است. زنان این دیار نیز در گذشته پیراهن‌های بلند و گشادی از جنس مخمل یا پارچه‌های زری می‌پوشیدند. آنها سربند به سر می‌بستند و به فراخور وضع مالی خود از انواع پاپوش از جمله گیوه و کفش‌های چرمی استفاده می‌کردند. به مرور زمان این گونه پوشش‌ها تا حدود زیادی از بین رفته و تنها در برخی از روستاهای دورافتاده می‌توان از آن پوشش‌ها را دید در موزه پوشاک می‌توان نمونه‌های قدیم و جلوه‌هایی از پوشش مردم کرمانشاه را مشاهده کرد.

●●● گشت و گذار

مغان

اگر می‌خواهید چشمتان از زیبایی طبیعت پر شود، اگر می‌خواهید مرغوب‌ترین میوه‌های تابستانی را مستقیم از باغ‌ها بخرید و اگر دلتان هوای خنک و روز و شب بدون کولسر را می‌خواهد، بار و بته تان را جمع



کنید و به مغان بروید. مغان دشتی است که از سمت شرق و شمال به جمهوری آذربایجان و از غرب به ارسباران و از سمت جنوب به شهرستان مشکین شهر محدود می‌شود. مغان در واقع در شمال استان اردبیل و شهر مشکین شهر قرار دارد اما منطقه جغرافیایی که به نام دشت مغان شناخته می‌شود، بیشترین قسمت‌هایش در جمهوری آذربایجان واقع شده. در سفر به مغان هم کوهستان می‌بینید هم دشت، اصلاندوز و دهستان‌های قشلاق غربی و شرقی و شمالی جزو نقاط کوهستانی هستند و بقیه منطقه، جلگه و کوهپایه است که زمین‌های کشاورزی بیشتر در این قسمت قرار دارند. مغان همچنین تالاب‌هایی دارد که در آنها پرندگان مهاجر کمیاب و زیبایی زندگی می‌کنند.

۵۰۰۰ پختنی‌های شیرینی

پادرازی

مواد لازم:

آرد گندم	۷۰ گرم
آرد برنج	۶۵ گرم
آرد نخودچی	۷۰ گرم
روغن جامد	۱۲۵ گرم
پودر قند	۸۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
عسل	۱ قاشق چایخوری
پودر زنجبیل	یک دوم قاشق چایخوری
پودر هل	یک دوم قاشق چایخوری

مواد رویی:

زرده تخم مرغ	۱ عدد
پودر قند	۱ قاشق چایخوری
محلول زعفران	یک دوم قاشق چایخوری
کنجد	به میزان دلخواه

طرز تهیه:

تخم مرغ را با سا چنگال بزنید تا یکدست شود. سپس عسل و پودر قند را اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید. حالا در ظرف دیگری، روغن جامد را با همزن بزنید تا از هم باز شود. سپس آرد را اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه هم



بزنید تا مایه نرم و چسبندگی به دست آید. مخلوط تخم مرغ را به این مایه بیفزایید و با لیسک یا قاشق چوبی کمی هم بزنید تا مخلوط شوند. حالا مواد را دو قسمت کنید. به یکی پودر هل و دیگری، پودر زنجبیل اضافه کنید و هر کدام را جدا در کیسه فریزر بگذارید و صاف کنید و چند ساعت در یخچال قرار دهید. بعد از گذشت این زمان، فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کرده و خمیر را روی سطح آردپاشی شده ورز دهید و به ضخامت نیم سانتی متر باز کنید. سپس با کاتر شیرینی زبان قالب بزنید و خمیرها را به سینی فر که روی آن کاغذ روغنی پهن کرده اید، منتقل کنید و با فاصله از هم بچینید. زرده تخم مرغ، پودر قند، زعفران و کنجد را با هم مخلوط کرده و با برس روی خمیرها بمالید و با چنگال روی خمیر خط بیندازید. سپس روی شیرینی‌ها کنجد بپاشید و آنها را در فر بگذارید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد شیرینی‌ها آماده اند.

۵۰۰۰ شیرینی‌های خانگی

خورش بناب

خورش بناب که به آن بیناب خوروشی هم می‌گویند، از خورش‌های اصیل و قدیمی شهر بناب است که در مراسم رسمی و مهمانی‌ها پخته می‌شود. این خورش سرشار از پروتئین است و طعم متفاوتی با خورش‌های دیگری که می‌شناسید دارد.

مواد لازم:

هویج	۵۰۰ گرم
لوبیا سفید	یک پیمانه
گوشت گوساله	۳۰۰ گرم
آب لیمو	به می زان لازم
زعفران دم کرده	به میزان لازم
نمک و فلفل و رب به میزان لازم	
روغن	دو قاشق غذاخوری
پیاز	یک عدد

طرز تهیه:

لوبیا را نیم پز کرده و پس از پخت آب آن را خالی کنید. در این خورش می‌توانید به جای لوبیا سفید از چشم بلبلی استفاده کنید. گوشت خورشی یا ماهیچه را با یک عدد پیاز خرد شده بپزید و بعد به همراه آب گوشت داخل لوبیا بریزید.



رب، آب‌لیمو و نمک و فلفل را اضافه کنید و اجازه دهید ترکیب گوشت و لوبیا جا بیفتد. سپس هویج‌ها را خرد و در روغن سرخ کنید. سپس زعفران را روی آنها ریخته و آب‌لیمو را اضافه کنید. هویج‌ها را به خورش اضافه کنید و وقتی پختند، خورش را در ظرف ریخته و سرو کنید. در این خورش می‌توانید بنا به ذائقه خود، از آلوئی خورشی هم استفاده کنید.



بعد، جوجه کباب شما بوی ذغال گرفته است. همچنین می‌توانید از ادویه مخصوص کباب استفاده کنید که عطر ذغالی دارد. در صورتی که از خشکی جوجه کباب خوشتان نمی‌آید می‌توانید کره ذوب شده را با آب نارنج یا لیمو ترش مخلوط کرده و بعد از برداشتن در تابه، هنگامی که جوجه‌ها در حال طلایی شدن هستند، روی جوجه‌ها بریزید. جوجه کباب تابه‌ای را با برنج ایرانی و زعفران میل کنید.

خودشان خوب مغز پخت شوند. سپس در تابه را باز کنید و حرارت را کمی بیشتر کنید و با اضافه کردن کره بیشتر، بگذارید تا جوجه‌ها طلایی شوند. مدت زمان لازم برای پخت جوجه‌کباب تابه‌ای حدود ۲۰ دقیقه است. یک ترفند برای آن که جوجه‌کبابان عطر و طعم منقلی بگیرد این است که یک تکه ذغال را در فویلی که به شکل کاسه درآورده‌اید قرار دهید و در تابه بگذارید و در تابه را ببندید. ۵ دقیقه

۵۰۰۰ پیشنهاد سرآشپز

جوجه کباب تابه‌ای

با این که جوجه کباب یک غذای بسیار سالم و مغذی است، اما در دسرهای پختن آن در خانه‌های آپارتمانی که خیلی‌هایشان هم فاقد بالکن هستند، باعث می‌شود خوردن این غذا را به پیک نیک‌ها و رستوران‌ها محدود کنید. اما اگر بتوانید جوجه کباب را روی گاز، بدون کثیف کاری و با بهترین کیفیت آماده کنید چطور؟ ما این بار پیشنهاد پخت جوجه کباب تابه‌ای را به شما می‌دهیم که طعم آن دست کمی از جوجه کباب روی منقل ندارد.

مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
پیاز رنده شده	۱ عدد
آب لیمو	قاشق غذاخوری
زعفران دم کرده	۱ لیوان
نمک و فلفل	به میزان لازم
کره	به میزان لازم
سیخ چوبی	به میزان لازم
طرز تهیه:	

سینه مرغ را به تکه‌های کوچک خرد کنید و در پیاز و نمک و فلفل و زعفران به مدت نیم ساعت بخوابانید. سپس آب لیمو را اضافه کنید و جوجه‌ها را به سیخ چوبی بکشید. سپس تابه را با برسی که به کره آب شده آغشته اید، چرب کنید و سیخ‌های جوجه کباب را در آن بچینید. در تابه را به مدت چند دقیقه ببندید و حرارت اجاق را کم کنید تا جوجه‌ها با آب

آشپزخانه سالم

پیشنهادهای سالم برای صبحانه

موتور بدن شما برای آن که خوب و منظم کار کند، نیاز به سوخت مناسب دارد. این سوخت، در مهم‌ترین وعده غذایی یعنی صبحانه باید به شکلی مناسب تأمین شود تا در وعده‌های بعدی، بتوانید با تمدید انرژی‌تان، بیشترین بهره‌وری را برای بدن‌تان به ارمغان آورید. صبحانه با وجود چنین نقش مهمی وعده غذایی حذف شده خیلی از افراد است. دانش آموزان یا کارمندان معمولاً آن را حذف می‌کنند و خیلی از مادران نمی‌دانند چه صبحانه‌ای به فرزندشان بدهند تا سالم و مغذی باشد. ما به شما خوراکی‌های مفیدی را پیشنهاد می‌کنیم که در وعده صبحانه می‌توانند مورد استفاده‌تان قرار گیرند.

صبحانه مناسب شامل دو یا سه برش نان از انواع غلات، حدود ۵ گرم کره و کمی عسل یا مربا است. پروتئین مورد نیاز بدن را در وعده صبحانه، می‌توانید از طریق مصرف شیر و پنیر تأمین کنید. اگر به شیر حساسیت دارید یا میانه‌تان با پنیر خوب نیست، ماست را جایگزین کنید. ماست میوه‌ای و ماست یبستی گزینه‌هایی هستند که می‌توانید جایگزین شیر کنید.

برای صبحانه حق تقدیم با دانه‌های سبوس دار و پروتئینی است. گردو، دارچین، نوشیدنی سویا یا شیر بدون چربی و میوه هم بهترین گزینه‌های یک صبحانه سالم هستند. اگر دارچین را به جای یا مربای کم شیرینتان اضافه کنید برای تنظیم قند خونتان خوب است.

وقتی میل نداریم

شاید تجربه کرده باشید وقت‌هایی که

صبح خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید، معمولاً اشتهای خوردن صبحانه ندارید. علتش این است که صبح‌های زود، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند که باعث بالا رفتن قند خون و کاهش اشتهای صبحگاهی می‌شود. هرچند که این وضع در کودکان و نوجوانان بیشتر به چشم می‌خورد اما به هر حال، بدن نیست بدانید که وقتی ماصبحانه کافی نمی‌خوریم، بدنمان احساس کمبود می‌کند و به‌صورت خودکار عمل ذخیره‌سازی را انجام می‌دهد و در کنار آن، ولع فرد برای خوردن وعده ناهار، بیشتر می‌شود بنابراین شرایط ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی، به‌سادگی برای شما به‌وجود می‌آید.

دانشمندان بهترین زمان صرف صبحانه را بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ می‌دانند. اگر صبح‌ها میل به خوردن صبحانه ندارید، سعی کنید صبحانه متفاوت و متنوعی فراهم کنید. مثلاً یک واحد میوه یا آبمیوه طبیعی بخورید، کمی کنجد عسلی میل کنید یا نان صبحانه‌تان را تست شده مصرف کنید. به هر طریقی که می‌توانید اشتهای صبحانه خوردن را در خود تحریک کنید چون ۲۰ درصد از انرژی روزانه شما از همین وعده تأمین می‌شود.

این‌ها را بخورید

صبحانه سنتی ما ایرانی‌ها، نان و پنیر و چای شیرین است که کنار هم یک ترکیب سالم و مغذی را تشکیل می‌دهند. اما اگر خواستید تنوعی در صبحانه ایجاد کنید بهتر است سراغ این مواد نروید:

سوسیس و کالباس: گوشت‌های فرآوری شده و چاشنی‌های مورد استفاده بر روی آنها با بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. بهتر است آنها را از همه وعده‌های غذایی خود حذف کنید و بیشتر از ماهی یک بار سراغشان نروید.

کورن فلکس: اگر چه خیلی‌ها طرفدار کورن فلکس‌ها هستند اما باید بدانید که رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس‌ها مضر است و می‌تواند باعث بیش فعالی کودکان یا چاقی آنها شود.

شیرینی و کیک: مواد غذایی مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و برشته شده، کالری و چربی بالایی دارند که باعث می‌شوند شما به خاطر حجم کم شیرینی‌ها سیر نشوید اما در عوض کالری زیادی را دریافت کنید.

این‌ها را بخورید

به جای مواد مضر که در بالا گفتیم، می‌توانید یکی از مواد زیر را انتخاب کرده و بر اساس نیاز بدنتان به میزان کالری دریافتی، حجم آنها را کم یا زیاد کنید:

یک کاسه عدسی کم چرب
نان سبوس دار با یک قاشق کره بادام زمینی: کره بادام زمینی مقوی، سالم و سرشار از پروتئین و املاح ضروری بدن است و چربی‌های «خوب» اشباع نشده دارد.

یک تا ۲ عدد تخم مرغ عسلی: تخم مرغ به ویژه در قسمت سفیده، سرشار از پروتئین است. یعنی همان چیزی که شما برای یک روز پرانرژی و سالم نیاز دارید!

یک لیوان شیر کم چرب همراه خرما: شیر کم چرب پروتئین و کلسیم روزانه شما را تأمین می‌کند و خرما هم دارای آهن و قند مفید است. همچنین کالری این صبحانه شما را تا زمان ناهار سیر نگه می‌دارد.

املت بسسیار کم چرب همراه با نان سبوس دار.

پنیر کم چرب و کم نمک همراه نان سبوس دار.

یک لیوان آب پرتقال همراه یک عدد تخم مرغ عسلی.

این علائم هشدار دهنده بدن را نادیده نگیرید



کلیه‌های سالم وظایف زیادی به عهده دارند آنها مواد زائد را دفع می‌کنند، به جریان خون کمک می‌کنند، باعث استقامت استخوان‌ها می‌شوند و مواد معدنی را در خون فعال می‌کنند. خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه مشکلات استخوانی و معدنی باشد که با بیماری‌های کلیوی نیز مرتبط هستند.

اگر مدام نیاز به تخلیه ادرار دارید به ویژه موقع خواب این مساله می‌تواند نشانه مشکلی در کلیه باشد. وقتی فیلتر کلیه‌ها آسیب ببیند شما نیاز دائم به تخلیه مثانه دارید.

کلیه‌های سالم سلول‌های خونی را در بدن محافظت می‌کنند. آسیب کلیه‌ها باعث می‌شود موقع دفع ادرار خون در آن دیده شود. وجود خون در ادرار می‌تواند نشانه تومور، سنگ کلیه یا عفونت باشد.

ادرار کف آلود و وجود لخته‌های سفید رنگ پروتئینی شبیه آنچه در تخم مرغ می‌بینید به این معنی است که پروتئین و یا آلبومین زیاد است.

پف زیاد زیر چشم نشان می‌دهد که فیلتر کلیه‌ها درست کار نمی‌کند و پروتئین مورد نیاز بدن که باید حفظ شود از طریق ادرار دفع می‌شود.

ورم پا و میچ پا نیز می‌تواند ناشی از احتباس پتاسیم باشد که دفع نمی‌شود. ورم و دردهای پا معمولاً ناشی از مشکلات قلبی، دیابت و مشکلات کبدی و ریه‌ی هستند.

پرش دارد. این می‌تواند ناشی از کم شدن مایع چشم باشد که در میان‌سالی مشکل شایعی است. در این وضعیت حتماً به پزشک مراجعه کنید درمان با لیزر و جراحی مشکل را حل می‌کند.

شاید کلیه‌ها مشکل دارند

ناراحتی‌های کلیه و مجاری ادرار بیماری‌های شایعی هستند. خیلی‌ها اصلاً نمی‌دانند که دچار مشکل هستند. ناراحتی و مشکلات کلیوی ناشی از افزایش فشار خون، دیابت و یا زمینه‌های خانوادگی هستند. تنها راه مطمئن برای تشخیص بیماری کلیوی این است که آزمایش بدهید. اما علائم جسمی زیادی وجود دارند که مشکلات کلیه را نشان می‌دهند.

اگر خیلی احساس خستگی می‌کنید و کم انرژی هستید ممکن است کلیه‌ها خوب کار نمی‌کنند. عملکرد ضعیف کلیه‌ها باعث تجمع سموم و ناتوانی در دفع ناخالصی‌های خون می‌شود و باقی ماندن سموم باعث خستگی و ضعف می‌شوند.

اگر مشکل خواب دارید باز هم ممکن است بخاطر دفع منقطع سموم از بدن باشد. باقی ماندن سموم در خون مشکلات خواب ایجاد می‌کند. بین چاقی، ناراحتی‌های کلیه و بی‌خوابی ارتباط معناداری وجود دارد.

اگر پوست‌تان خشک است و زیاد می‌خارد هم ممکن است مشکلی در کلیه‌ها داشته باشید.

گاهی دردها و گرفتگی‌های عضلانی واقعا جزیی و ناشی از یک مساله بی اهمیت هستند اما گاهی هم بعضی نشانه‌ها و عوارض جسمی پیامی درباره عملکرد ضعیف اندام‌ها هستند. این ۵ نشانه را همیشه جدی بگیرید:

۱- درد و ورم در ساق پا می‌تواند ناشی از ترومبوز رگ باشد و باعث لخته شدن خون شود. این وضعیت معمولاً در جو و نشستن طولانی مدت ایجاد می‌شود مثل سفرهای طولانی هوایی. ورم ساق پا می‌تواند رگ‌های خونی ریه را مسدود کند و کشنده باشد. درد ساق پا را جدی بگیرید.

۲- درد ناحیه پشت، قفسه سینه، شانه و چانه که همراه با تهوع باشد می‌تواند نشانه حمله قلبی باشد. این علائم در زنان نسبت به مردان نشانه‌های جدی‌تری برای حمله قلبی هستند.

۳- شما بیشتر از همیشه تشنه، گرسنه و خسته هستید و دائم به دستشویی می‌روید. این علائم دیابت است. یک وقت دکتر برای انجام آزمایش‌های ضروری بگیرید.

۴- وجود نقطه‌ها یا رگه‌هایی سیاه و سفید زیر ناخن می‌تواند نشانه ملانوما باشد که خطرناک‌ترین نوع بیماری سرطان پوست است که به آن ملانوما می‌پنهان می‌گویند. اما این نشانه‌ای است که می‌تواند راهی برای درمان سریع سرطان باشد.

۵- شما رگه‌های نورانی می‌بینید و چشم‌تان

چطور کمتر سرما بخورید؟



از سرماخوردگی‌های پی در پی ای که تابستان و زمستان نمی‌شناسند خسته شده‌اید؟ این سه راهکار را عملی کنید.

۱- دست‌هایتان را بشویید. این اولین راه برای دور ماندن از عفونت و سرایت بیماری است. ما به سطوح مختلفی دست می‌زنیم و انواع و اقسام جرم‌های غیر قابل تشخیص را همراه داریم. اگر می‌خواهید کمتر بیمار شوید بیشتر دست‌هایتان را بشویید. سرماخوردگی سرایت می‌کند و بهترین راه پیشگیری از آن این است که نه آن را انتقال بدهید و نه آن را به راحتی از دیگران دریافت کنید.

۲- خوب بخورید، ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید. اگر پیگیر زندگی سالم باشید حتماً بارها این سه توصیه را شنیده‌اید. یکی از راه‌های محافظت از بدن در برابر عفونت‌ها این است که سیستم ایمنی بدن را قوی کنید و سالم زندگی کنید. هر چقدر بیشتر ورزش کنید، بهتر غذا بخورید

فکر می‌کنم باردارم

احساس می‌کنید باردار هستید؟ شاید ماه‌هاست که برای بارداری تلاش می‌کنی و علائمی مشابه بارداری را احساس می‌کنی اما متوجه می‌شوی که خبری از جنین نیست.

احساس بارداری در دوره‌ای که به شدت دل‌تان بچه می‌خواهد طبیعی است. اینکه مدت‌ها فکرتان مشغول این مساله است و دائم در حال خواندن مطالبی درباره بارداری و باردار شدن هستید احتمال اینکه تصور کنید یکی از چندین علامت و نشانه‌های بارداری را دارید خیلی زیاد است. اما آیا این فقط یک مساله ذهنی است؟

علائم خیالی بارداری: آی پی اس یا علائم خیالی بارداری نشانه‌ها و عوارضی است که بر اثر فکر کردن به بارداری واقعا ایجاد می‌شوند. در دوره بین تخمک‌گذاری و فراسیدن دوران قاعدگی شما دائم به این مساله فکر می‌کنید که آیا باردار هستید یا نه. بنابراین مدام خودتان را کنترل می‌کنید که مثلاً آیا احساس تهوع صبحگاهی دارید، حساس شده‌اید یا دمای بدنتان بالا رفته است یا نه.

بدن خوش بین و پروژسترون شما: حقیقت این است که همه اینها فقط در مغز شما اتفاق نمی‌افتد. واکنش‌هایی خفیفی نسبت به هورمون‌ها وجود دارند که برای باردار شدن آماده می‌شوند. بدن خودش را آماده و مهیا نگه می‌دارد تا زمانی که باید این اتفاق بیفتد. پروژسترون یکی از همان هورمون‌ها است که مسئول این وضعیت در بدن زنان است. در دوره تخمک‌گذاری سطح پروژسترون بالا می‌رود و اگر لقاح صورت نگیرد پایین می‌رود. بالا رفتن میزان پروژسترون در شما احساس خستگی و حساسیت، تهوع و افزایش دمای بدن را ایجاد می‌کند.

اما این نکته را به یاد داشته باشید تشخیص اینکه این علائم واقعا بخاطر بارداری هستند فقط بعد از گذشت دو هفته کامل از بارداری ممکن است. هر علامت یا نشانه‌ای زودتر از موعد و قبل از تأخیر در قاعدگی می‌تواند ناشی از هر مساله دیگری به جز بارداری باشد.

و برای خوابتان برنامه منظمی داشته باشید در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر خواهید بود. آب زیاد بنوشید. در محیط تمیز زندگی کنید، آلودگی‌ها را از خودتان دور کنید تا کمتر سرما بخورید.

۳- از افراد مریض و سرماخورده دور بمانید. البته این همیشه ممکن نیست چون در شرایط متفاوت شما نمی‌توانید لزوماً در کنار فردی که مریض است قرار نگیرید. اما به هر حال می‌توانید مدت زمان معاشرت‌تان را کم کنید. اگر مطمئن هستید فردی مریض است حداقل ۶ قدم از او فاصله بگیرید. با هم دست ندهید، به آغوش نگیرید و نبوسید و در نهایت

حتماً دست و صورت‌تان را بشویید و لباس‌هایتان را عوض کنید.

با همه اینها هر فرد بزرگسالی در طول سال دو تا چهار بار و یک کودک دوازده بار سرما می‌خورد و این نه غیرعادی است و نه غیر ضروری. سرماخوردگی بدن شما را در برابر برخی از عفونت‌ها نیز مقاوم می‌کند.

می‌کند. کم آبی باعث می‌شود بدن برای حفظ آب مورد نیازش تقلا بیشتری کند و دما را در سطح معینی نگه دارد.

ویتامین ب ۱۲ کم است: بدن به ویتامین ب ۱۲ نیاز دارد تا سلول‌های خونی بسازد. این سلول‌ها اکسیژن را به همه جای بدن می‌رسانند. وقتی این ویتامین کم است سلول‌های خونی دچار اختلال و عملکردشان ضعیف می‌شود. همانطور که گفتیم کمبود اکسیژن در بدن باعث سرما می‌شود.

شما زن هستید: زن‌ها بهتر از مردها گرما را مصرف می‌کنند. یعنی سلول‌های خونی زن‌ها بهتر از مردها خون را به ارگان‌های اساسی مثل قلب و مغز می‌رسانند. در حالی که خون رسانی به مغز و قلب بهتر انجام می‌شود خون رسانی به ارگان‌های دیگر در دست و پا عملکرد ضعیف‌تری دارند.

خونی نمی‌توانند کارشان را درست انجام بدهند. گردش خون ضعیف است: اگر همه جای بدنتان گرم است به جز دست و پا ممکن است مشکلاتی در عروق خونی داشته باشید که باعث گردش خون ناقص در بدن می‌شوند.

خوب نمی‌خوابید: مشکلات خواب یا کمبود خواب روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود فعالیت مغز برای متعادل نگه داشتن دمای بدن مختل شود.

کم آبی دارید: آب به تنظیم دمای بدن کمک

چرا همیشه سردم است؟

احساس سرما وقتی دمای هوا خیلی پایین است یک مساله است و احساس یخ زدگی دست و پا در حالی که همه اطراف‌تان می‌گویند هوا خوب یا حتی گرم است چیز دیگری است. این مشکل در زن‌ها بیشتر شایع است. اما در هر صورت یکی از دلایل زیر می‌تواند باعث احساس سرما در افراد باشد.

شما خیلی لاغر هستید: کمبود وزن به این معنی است که چربی بدن شما برای محافظت از شما در برابر دمای هوا کم است. همچنین می‌تواند به این معنی باشد که کم غذا می‌خورید. دریافت محدود کالری در ایجاد حس سرما بسیار موثر است.

آهن بدن کم است: کمبود آهن نیز دلیل مهمی برای ایجاد سرمای مزمن در بدن است. آهن در خون کمک می‌کند که اکسیژن به همه بدن برسد و همچنین گرما نیز منتقل شود. بدون آهن کافی سلول‌های



• ریحانه دوستدار

اگر فقط یک دوره مهم در رابطه زناشویی تان وجود داشته باشد که بخواهید روی رابطه با همسر تان کار کنید آن زمان وقتی است که اولین فرزندتان به دنیا می آید. حتما شنیده اید که میزان رضایت از رابطه زناشویی بعد از تولد فرزند کم می شود چون تنظیم رابطه والد- فرزند و رابطه زن و شوهری کمی دشوار است. احتمالا

نزدیکی یا اختلاف شما بشود. شما می توانید در این میان بفهمید که چه اشتراکاتی با هم دارید، هر کدام تا چه اندازه مسئولیت فرزندتان را به عهده می گیرید و چشم انداز رابطه تان به طور کلی چه خواهد بود. خیلی از این موارد را تا زمانی که در موقعیت آن قرار نگیرید متوجه نمی شوید و حتی احتمال آن را در نظر نمی گیرید.

شک کردن به توانایی ها

مساله این نیست که شما زن و مردی تحصیل کرده هستید یا نه

زد اما در عین حال تحولی که در زندگی زن و مرد ایجاد می کند شاید همراه با یادآوری و یا سر باز کردن احساسات پنهانی باشد که چندان خوشایند نیستند. یکی از انواع این آسیب ها و بحران ها می تواند این باشد که فکر کنید هرگز به اندازه فرزندتان مورد توجه و حمایت شریک زندگی تان قرار نگرفته اید و یا فقط به یک والد تقلیل پیدا کرده اید و جایگاه اصلی تان را در رابطه با همسر تان از دست داده اید.

حساسیت نسبت به خانواده همسر

یکی از اتفاقات رایجی که برای بسیاری از زن و شوهرها بعد از تولد فرزندشان می افتد حساسیت نسبت به پیشنهادهای توصیه هایی است که مثلا پدر یا مادر همسرشان درباره مراقبت از کودک ارائه می دهند. خیلی از زن و مردها از اینکه دیگران بگویند چطور به بچه غذا بدهند یا اتاقش را تزئین کنند و چه لباسی تن بچه کنند به شدت حساس و کم تحمل می شوند. حتی خیلی از مادرها نسبت به کمک ها و حمایت های اطرافیان هم حساس می شوند و آن را نوعی دخالت در زندگی خودشان می دانند. این حساسیت می تواند آنقدر جدی شود که گاهی با همسر تان بحث های طولانی راجع به اظهار نظر ساده مادر یا پدرش کنید و از آن به عنوان دخالت در امور زندگی خودتان یاد کنید. این نوع تنش ها ممکن است از دوران بارداری هم آغاز شوند و احساس زن و مرد را نسبت به تحول و تفاوت بزرگی که در زندگی شان رخ داده است را بد و تخریب کند.

طرد کردن دیگری

تغییراتی که در زندگی شما بعد از تولد فرزند اولتان ایجاد می شود باعث واکنش های تازه ای از سوی شما نیز می شود. یکی از تغییرات روحی شما می تواند این باشد که دائم به خودتان و همسر تان نمره بدهید. به جای اینکه به فکر ایجاد یک پیوند عاطفی قوی تر با همسر تان باشید خود را در یک رقابت قرار می دهید و مدام در حال بررسی این نکته هستید که کدام یک از شما بیشتر تلاش می کند یا بیشتر خسته می شود. به جای رصد کردن هم فهرستی از کارهایی که باید در خانه و یا برای فرزندتان انجام شود تهیه کنید. کارها و رسیدگی به امور باید بین هر دو نفر تقسیم شود و این احساس که یکی قربانی این شرایط تازه شده است به وجود نخواهد آمد. سعی کنید با وجود همه تغییرات محسوس یا نامحسوس که ایجاد می شود صبور باشید. ادب را رعایت کنید. استرس، ناامیدی، کمبود خواب و فشار زایمان می تواند شما را نسبت به هم کم صبر و تحمل کند.

وقتی هر کدام از این تغییرات باعث واکنش عجیب یا نامعقولی در شما شد قبل از اینکه احساساتان را نشان بدهید به این فکر کنید که قبل از تولد فرزندتان در این شرایط تازه چطور رفتار می کردید؟ کم خوابی و نگرانی و تلاش برای رسیدگی به آدم کوچک و متفاوتی که با آن درگیر هستید شما را حساس خواهد کرد. این حق کاملا برای شما محفوظ است اما نباید طوری رفتار کنید که به ارتباط زناشویی تان لطمه بزنید.

قبل از اینکه بچه را به خانه بیاورید همه این نکته ها را به یاد داشته باشید. به این موارد فکر کنید و راهکارهای شخصی تان را در نظر بگیرید. پادتان باشد که واکنش های معقول فراوانی وجود دارد که می تواند جایگزین رفتارها و واکنش های عصبی شما بشود. این واکنش های طبیعی و عاقلانه را یاد بگیرید و سعی کنید در شرایط فرضی از آنها استفاده کنید. چشم هایتان را ببندید و به این فکر کنید که چطور می توانید با همین راهکارهای ساده یک مساله ظاهرا سخت را حل کنید.

تغییر بی سر و صدای زندگی زناشویی بعد از تولد فرزند



و یا آدم های قابل و توانمند و با عرضه ای هستید یا خیر. تولد اولین فرزند می تواند شما را در شرایطی قرار بدهد که احساس کنید آدم بی کفایت، بی دست و پا و بدون قابلیت هستید چون نمی توانید نیازهای فرزندتان را بفهمید. ممکن است چندین جلد کتاب و صدها مقاله درباره مراقبت از کودک، شیر دادن، خواباندن یا آرام کردن کودک بی قرار خوانده باشید اما وقتی با این موجود کوچک واقعا رو به رو می شوید گویا نمی دانید باید برایش چه کار کنید. خیلی از زن و شوهرها دچار این مشکل می شوند. حتی در این میان شاید متوجه نیازهای خودتان و همسر تان هم نشوید و یا نتوانید ترتیب اولویت کارهای زندگی روزمره تان را مشخص کنید و فرزند تازه متولد شده تبدیل به تنها اولویت زندگی تان می شود.

قوانین گرفتن در معرض آسیب ها

تولد فرزندتان می تواند برای هر کدام از شما بحران های منحصر به فردی را ایجاد کند. مثلا شاید یکی از شما نسبت به زخم ها و آسیب های دوران کودکی اش حساس شود و اجحاف و کم کاری های والدینش را به یاد بیاورد و به شدت دچار رنج و اندوه شود. و یا دیگری ممکن است دچار این هراس شود که تولد فرزند اساسا یک اشتباه بوده است چون فرصت های باز و آزادی عمل او را تنگ خواهد کرد و این مسئولیتی نیست که بتواند از عهده آن بر بیاید. فرزند تازه متولد شده حتما اتفاقات خوشایندی را رقم خواهد

شما سعی می کنید خودتان را برای این تغییرات آماده کنید و به راهکارهای منطقی برای سازگاری با شرایط جدید متوسل می شوید اما حقیقت این است که تا در موقعیت قرار نگیرید متوجه تغییرات نخواهید شد. خیلی از چیزهایی که در رابطه شما تغییر می کند نامحسوس و پنهان هستند اما تاثیر عمیقی در ارتباط شما دارند.

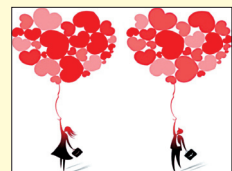
مواجهه با فرهنگ ها

یکی از چیزهایی که بعد از تولد فرزندتان روی رابطه شما می تواند تاثیر بگذارد تفاوت های فرهنگی شما راجع به رشد و تربیت فرزندتان است. این مساله ممکن است حتی از دوران بارداری نیز نمایان شود. باورهای شما نسبت به تغذیه، استراحت و محافظت از زن باردار تا نوع زایمان، حمام بردن کودک در شب هفتم تولد، قندآب دادن به او، انتخاب نام از سوی یک بزرگتر، اجبار در شیر مادر، شب بیداری های تنهای یک مادر، مراقبت از کودک و انواع و اقسام باورهای سنتی و عرفی و یا باورها و آداب رسوم محلی درباره تولد فرزند، مراقبت، رشد و آموزش او می تواند چیزهای تازه ای را درباره زندگی زناشویی تان نشان بدهد. اینکه مثلا همسر تان در مراقبت از فرزندش شبیه خانواده اش عمل می کند یا مطیع آنهاست و یا چقدر به تصمیم مشترک زن و شوهر اعتقاد دارد و میزان تاثیر پذیری او از راهکارهای مدرن و به روز خیلی چیزها را در رابطه شما مشخص می کند. موضوعاتی این چنینی می تواند باعث

۵۵۵ همسران و پاشنه ها

رابطه همسر خوب با موفقیت شغلی!

تحقیقات جدید دانشگاه واشنگتن نشان داده است که شخصیت همسر شما نه تنها بر زندگی تان موثر است، بلکه بر موفقیت شغلی شما هم اثر می گذارد. در این بررسی روی زندگی حدود ۵۰۰۰ فرد متأهل بین ۱۹ تا ۸۹ سال مطالعه شد. در حدود ۷۵ درصد موارد هر دو همسر کار می کردند. اما چه چیزی باعث می شود یک شریک زندگی شاخصی باشد؟ محققان دریافته اند که ۳ فاکتور می تواند به این سوال پاسخ دهد. تکیه کردن به شریک زندگی برای تقسیم کار خانه که محققان آن را برون سپاری می نامند، در این افراد موفق نگرانی کمتری را ایجاد می کرد. همسری حامی و پشتیبان بودن، رفتار مشابهی را در طرف مقابل موجب می شود. قابل اعتماد بودن در منزل باعث می شود شما کارمند قابل اعتمادتری نیز باشید.



اگر همسر شما در مورد خرید میوه بر سر راهتان تا خانه به شما اعتماد دارد، شما احتمالاً کارمندی هستید که رئیس تان نیز می تواند درباره تحویل به موقع و خوب کار به شما اعتماد کند و در نهایت، داشتن یک همسر با وجدان و حامی و یک زندگی شخصی رضایت بخش به سادگی استرس را در شما از بین می برد.

۵۵۵ توصیه های عاشقانه

خوب ببینید و خوش باشید

پستی و بلندی زندگی های امروز، سازگاری خیلی از زوج ها را کم کرده و گاهی آنها را از هم دور می کند. بنابراین، برای حفظ طراوت و شادی زندگی مشترک مجبورید خیلی بیشتر از نسل های قبل تلاش کنید. شاید یک راه مهم برای حفظ شادابی زندگی تان این باشد که بیشتر از درگیر شدن با مشکلات، به خاطر نقاط قوت زندگی تان شکرگذار باشید. به ویژه خانم ها که نقش پررنگ تری در حفظ شادابی و تعادل خانواده دارند، بهتر است سعی کنند عادت خوب دیدن و رضایتمندی از حداقل ها را در خودشان و بعد در همه اعضای خانواده تقویت کنند. از آن دسته زنانی نباشید که ۹۵ درصد زندگی شان مرتب است، اما آنها همان ۵ درصد معیوب را زیر ذره بین بزرگ می کنند و بذر سردی را در آن فضا پرورش می دهند.



به خوبی های همسر تان فکر کنید و این که زندگی مشترک تان چه جنبه های مثبتی دارد. به ظاهر خودتان و زندگی تان توجه و سعی کنید شادابی های وجودتان را با همسر تان تقسیم کنید. سعی کنید شوهر تان را خوشحال کنید. خستگی ها و ناراحتی ها را از تنش به دور آورید و به او امنیت عشقی بدهید تا تحمل ناملایمات زندگی برایش راحت تر شود.

• ریحانه دوستدار

بچه‌هایی که تحمل و قدرت درک ذهنی بالایی دارند خیلی راحت میتوانند احساساتشان را کنترل کنند. بچه‌ای که می‌داند چطور باید مهار احساساتش را در دست بگیرد خیلی راحت رفتارش را مدیریت می‌کند و با افکار و اندیشه‌های بد و منفی کنار می‌آید.

اما هیچ بچه‌ای با چنین درکی متولد نمی‌شود و به طور غریزی احساسش را مهار نمی‌کند. هر آدمی یاد می‌گیرد که چطور ابزار احساسات کند و خودش را با روش‌های مناسب و درخور اجتماعی سازگار می‌کند.

کودکی که نمی‌داند چطور باید خشم و ناراحتی‌اش را مدیریت کند احتمالاً رفتارهایی پر خاشاک خواهد داشت و دائماً در شرایط مختلف خشمگین می‌شود.

همینطور بچه‌ای که نمی‌داند راه درست ابراز ناراحتی چیست و کی و به چه دلیلی باید ناراحت و غمگین باشد همیشه لب و لوجش آویزان است. زمانی که کودکان نمی‌دانند باید با احساسات و عواطف‌شان چه کار کنند از قرار گرفتن در موقعیت‌های ناشناخته و یا شرایطی که در آن احساس راحتی نمی‌کنند نیز پرهیز می‌کنند. مثلاً بچه‌ای که در روابط اجتماعی خجالتی و کم‌رو است از پیوستن به فعالیت‌های جمعی دوری می‌کند چون آنقدر اعتماد به نفس ندارد که بخواهد و یا بتواند در یک فعالیت اجتماعی شرکت کند، چیزهای تازه‌ای را تجربه کند و توانایی‌هایش را در جمع بسنجد.

اینکه به فرزندان یاد بدهید احساس و عواطفش را بشناسد و آنها را در اختیار خودش بگیرد بسیاری از مشکلات رفتاری را کم یا رفع می‌کند. کودکی که احساساتش را می‌شناسد خودش را با شرایط نامتعارف، نا آشنا و سخت سازگار می‌کند و همه تلاشش را برای اینکه بهترین رفتار را داشته باشد خواهد کرد. با آموزش و تمرین کودکان یاد می‌گیرند چطور با احساساتشان کنار بیایند و بهترین رفتار را داشته باشند.

پاسخ فردی را بیاموزید

خیلی خوب است که کودکان گستره‌ای از انواع احساسات خوب و بد را تجربه کنند اما به همان اندازه باید راه کنترل و مدیریت احساسات را بلد باشند. کودکی که روز سختی را در مدرسه گذرانده بعد از مدرسه می‌تواند کارهایی را انجام بدهد که حالش بهتر شود و کمی آرام بگیرد و از هیجان‌اش بکاهد.

یا بچه‌ای که بخاطر موضوعی از برادر یا خواهرش عصبانی است باید یاد بگیرد چطور خودش را آرام کند تا عصبانیت‌اش فروکش کند. با کودک درباره انواع احساساتی که هر انسانی



با خودت و احساسات کنار بیا

تجربه می‌کند حرف بزنید. به او یاد بدهید که شدت و غلبان احساسات به هیچ وجه مجوزی برای اینکه او هر رفتار و واکنشی داشته باشد و یا دلیل خوبی برای بد رفتاری نیست. چون او عصبانی است حق ندارد به دیگران آسیب بزند و چون ناراحت است نباید تمام روز یک گوشه کز کند و با کسی حرف نزند.

بچه‌ها باید مسئولیت رفتارهایشان را بپذیرند و بفهمند که دیگران مسئول احساسات آنها نیستند. ممکن است کودک به شما بگوید که برادر یا خواهرش را کتک زده چون او باعث ناراحتی و خشم‌اش شده است. این به نظر حق درستی می‌آید که برادری مثلاً با برداشتن اسباب بازی مورد علاقه خواهر یا برادرش باعث ناراحتی‌اش شود. در این موقعیت شما به این فکر می‌کنید که این خشم و عصبانیت دلیل موجهی دارد و از او دفاع می‌کنید در حالی که باید به او بگویید که عصبانیت مجوز آزار رساندن به دیگران نیست. با اینکه رفتار فرزند دیگران هم غلط بوده اما هر کسی مسئول احساسات خودش است و کسی حق ندارد به این بهانه آزار مشابهی به دیگری برساند.

علاوه بر این ضروری است که به فرزندان بیاموزید که او هم مسئول احساسات دیگران نیست. اگر او درست رفتار می‌کند، انتخاب‌های مناسبی دارد و در راه سالمی قدم برمی‌دارد بدون اینکه به دیگران صدمه‌ای بزند نباید خودش را مسئول خشم آنها

بداند. تا زمانی که رفتار ما به کسی آسیبی نمی‌زند و نتایج مخربی ندارد احساس آدم‌ها به خودشان مربوط است. آنها ممکن است خوشحال شوند یا ناراحت و عصبانی و حتی شاید حسادت کنند. کسی مسئول احساسات آنها نیست مگر اینکه ما عمداً و به قصد جریحه دار کردن و تخریب احساسات دیگری کاری را انجام بدهیم. در اینصورت باید بار احساسات دیگران را هم تا جایی که به ما مربوط است به دوش بگیریم.

تحملت را بالا ببر

احساس ناراحتی همیشه بخاطر شرایطی است که در آن قرار داریم. وقتی لبه ارتفاع راه برویم طبیعی است که بترسیم. این احساس بیانگر خطری است که احساس‌اش کرده‌ایم. اما خیلی از اوقات آدم‌ها ترس یا اضطرابی را تجربه می‌کنند که هیچ عامل بیرونی جدی و مهمی ندارد.

خوب است که کودکان بفهمند که هر احساس ناراحتی، پریشانی یا اضطراب و ترسی لزوماً درست نیست و نشانه خطر نیست. مثلاً اگر او می‌ترسد وارد تیم والیبال شود چون نگران این مساله است که بچه‌های دیگر را نمی‌شناسد او را تشویق کنید تا جلوی ترس بی موردش بایستد. مواجهه با ترسی که امنیت را به خطر نمی‌اندازد ظرفیت جسمی و روحی کودک را بالا می‌برد.

گاهی هم احساسات ناشناخته منفی در کودک باعث ضعف اعتماد به نفس می‌شود مثلاً او فکر

می‌کند نباید کاری را بکند چون ترسناک است. نتیجه توجه به این ترس، از دست دادن فرصت‌های زیادی در زندگی‌اش خواهد بود.

گاهی به کودک کمک کنید از منطقه امن خودش بیرون بیاید. تلاش کند تا احساسات متفاوتش را بشناسد و بر احساس‌های بدش غلبه کند. او را برای این کار، صرف نظر از نتیجه خوب یا بدی که به دست می‌آورد تشویق و تحسین کنید. یاد بدهید چطور اشتباهاتش را جبران کند و از فرصت‌های به دست آمده برای بهتر شدن استفاده کند.

تغییر خلق و خو

خلق و خوی بچه‌ها بیشتر از هر چیز به شرایط محیط وابسته است. کودک وقتی بازی کند خوشحال است و وقتی باید زمین بازی را ترک کند ناراحت است اما به محض اینکه بفهمد در مسیر خانه برایش بستنی می‌خرید هیجان زده می‌شود.

با این حال شما باید به او بگویید که چطور تحت تأثیر شرایط محیطی قرار نگیرد و احساساتش را کنترل کند.

قدم به قدم با او پیش بروید تا روحیه‌اش را بالا ببرد و قوی شود. البته معنای این حرف انکار احساسات یا سرکوب آنها نیست و با این روش یاد می‌گیرد احساس بهتری داشته باشد و یاد احساس بد و بحرانی فرو نرود.

این که دائم گریه کند، منزوی باشد و یا ساعت‌ها بخاطر هر مساله‌ای غر بزند فقط احساس بد را در او تشدید می‌کند.

راه‌های آرام شدن و کنار آمدن با احساسات مختلف را با هم تمرین کنید. راهکارهای ساده زیادی وجود دارد که هر آدم کوچک یا بزرگی می‌تواند موقع عصبانیت، اضطراب، استرس، ترس و وحشت از آنها استفاده کند تا حالش بهتر شود. البته یادتان باشد که همه روش‌ها در مورد همه آدم‌ها یک تأثیر مثبت و مشابهی ندارد. یک رنگ یا یک بو می‌تواند حال یک بچه را خوب کند اما باعث ناراحتی بیشتر کودک دیگری بشود. کشف کنید که فرزند شما با چه روش‌هایی آرام می‌شود. مثلاً شاید اگر به کودکان توصیه کنید به حمام بروند واقعا کمی از هیجان یا اضطرابش کم شود و یا اگر از او بخواهید کمی بخوابد یا حتی با یک اسباب بازی خاص بازی کند و حتی روی چند مساله هوش و خلاقیت فکر کند. همه چیز بستگی به این دارد که به عنوان یک والد خلق و خوی فرزندان را بشناسید و کمکش کنید تا با تغییر وضعیت و انجام یک فعالیت مثبت حال خودش را بهتر کند.

همه اینها فقط برای این است که قدرت تحمل و ظرفیت کودکان را بالا ببرید و یادش بدهید چطور با شرایط زندگی‌اش سازگار شود و چیزی که احساس یا فکر می‌کند را بشناسد و آنها را مهار کند.

استعدادات رایج

برچسب بیش فعالی نرید



جنب و جوش بچه‌ها خیلی وقت‌ها بهانه‌ای می‌شود تا بزرگترها آنها را «بیش فعال» خطاب کنند. اما برچسب زدن درباره یک اختلال، وظیفه متخصص است. اگر شیطنت فرزندان شما را عاصی کرده قبل از آنکه او را بیمار تصور کنید، در پی سنجش شرایط محیطی و وضع روحی کودک باشید. آیا کودکان مدتی است مضطرب یا پر خاشاک شده؟ آیا بعضی وقت‌ها بی حساب و کتاب رفتار می‌کند یا همیشه؟ وقتی با همسن و سالانش بازی می‌کند، آرام‌تر است یا وقتی که با شما تنها در خانه است؟ گاهی وقت‌ها حتی کوچک بودن خانه و نبود فضای برای تحرک و فعالیت کودک باعث می‌شود او نافرمانی کند چون انرژی زیادی دارد که تخلیه نکرده. گاهی افسردگی باعث رفتارهای تخریب‌گرانه و پر خاشاکانه‌ای می‌شود که برخی از روی ناآگاهی آن را بیش فعالی تلقی می‌کنند. اضطراب نیز در برخی موارد می‌تواند موجب تحرک زیاد، حرف زدن زیاد و رفتارهای بیقرار شود. گاهی حتی روش تربیتی شما ممکن است کودک را بهانه گیر، فرصت طلب، نافرمان یا پر جنب و جوش بار آورد. بنابراین قبل از آنکه کودکان را بیش فعال خطاب کنید، با یک روانشناس یا روانپزشک مشورت داشته باشید.

بچه‌ها و یافته‌ها

دروغگوها خوش حافظه ترند!



دانشمندان دریافته‌اند کودکانی که کلمات بیشتری را به یاد می‌آورند و حافظه کلامی شان بهتر است دروغگوها بهتر هستند! بنابر نتایج یک مطالعه که با دوربین مخفی انجام شده، کودکانی که عملکرد بهتری در تست‌های حافظه لغوی دارند مهارت بیشتری هم در دروغ گفتن دارند. دانشمندان به کودکان شش و هفت ساله فرصت انجام کاری را دادند که پیش از این به آنها گفته شده بود انجام ندهند. دانشمندان به این کودکان اجازه دادند که به پاسخ‌های پشت کارت‌های بازی نگاه سریعی ببندازند. با داشتن یک دوربین مخفی و پاسخ‌های صحیح، دانشمندان قادر بودند کسانی که به جواب‌ها نگاه کردند را علیرغم انکارشان، شناسایی کنند. علاوه بر سوال پرسیدن، رنگ کارت‌های پاسخ، این امکان را به دانشمندان می‌داد که کودکانی که مهارت بیشتری در دروغ گفتن داشتند را شناسایی کنند. کودکانی که در جواب هر دو سوال دروغ می‌گفتند، دارای مهارت بیشتری در دروغ‌گویی بودند و آنهایی که در پاسخ به یک سوال دروغ می‌گفتند یا به هر دو سوال پاسخ صحیح می‌دادند، دروغ‌گویی ناشی محسوب می‌شدند. نتایج نشان داد که «دروغگوهای خوب» نسبت به «دروغگوهای ناشی» عملکرد بهتری در تست حافظه لغوی، چه در بخش پردازش و چه در بخش یادآوری، دارند.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۹ مرداد ۱۳۵۴ (برابر با ۲۱ رجب ۱۳۹۵، ۳۱ ژوئیه ۱۹۷۵) نقل شده است.

۱۴ میلیارد مارک سرمایه‌گذاری مشترک ایران و آلمان

دومین اجلاس هیئت کمیسیون مشترک وزیران ایران و جمهوری فدرال آلمان برای همکاری های اقتصادی امروز در تهران با امضای یک پروتکل به کار خود پایان داد. این پروتکل را از طرف ایران آقای هوشنگ انصاری وزیر امور اقتصادی و دارایی و از طرف جمهوری فدرال آلمان آقای هانس فریدریش وزیر اقتصاد کشور امضاء کردند.

در این پروتکل حجم سرمایه‌گذاری‌های ایران و لبنان غربی در طرح‌های مشترک فوق حدود ۱۴ میلیارد دلار کار برآورد شده است. طرح‌های مشترک دو کشور در زمینه‌های مختلف از جمله نفت و گاز، پتروشیمی، انرژی فولادسازی، شیرین کردن آب دریا، ارتباطات و صادرات کشت و صنعت ماهیانی و الکتریکی، مصالح ساختمانی، حمل و نقل، صنایع می‌باشد.

بهره‌برداری از شاهراه چهارم تهران-شمال

عملیات اسفالت چهارمین شاهراه که تهران را به شمال کشور متصل میکند، به زودی پایان می یابد.

این راه که از مسیر فیروزکوه عبور داده شده، یکی از مدرن ترین راههای ایران است. این راه از تهران تا رودهن و با محوری منطبق با محور کنونی هراز و به صورت توپان امتداد می یابد و سپس به دو شاخه منقسم میشود.

یک شاخه به دره و پیست شاله اوزنه و شاخه دیگر به
ماونده و فیروز کوه می پیوندند. عرض راه چهارم چهل
و پنج متر است. مقامات وزارت راه و ترابری امروز اعلام
کردند جاده جدید فیروز کوه، همچون جاده قزوین -
رشت یک راه خوب و کم پیچ و خم است، با این تفاوت
دو برابر جاده قزوین - رشت عرض دارد.

کشف شبکه وسیع خرابکاران در مشهد

امروز از طرف مقامات مسئول اعلام گردید طی هفته جاری مقامات انتظامی موفق شدند یک شبکه خرابکاری را که در خراسان به چند اقدام تخریبی دست دهو دند کشف کنند.

افراد این شبکه در سه ماه گذشته در چند نقطه شهر مشهد از جمله در انجمن ایران و آمریکا و انجمن ایران و انگلیس آن شهرستان با کار گذاردن مواد منفجره و انفجاراتی به وجود آورده بودند. مأمورین انتظامی شبیه شب هفته جاری هنگامی که به منظور دستگیری چهار نفر اعضای این شبکه خبرکاری، محل سکونت آنها را مواقع در کوی طلاب مشهد محاصره کرده بودند، خرابکاران که سه نفر آنها مرد و یک نفر زن بود، بمبارت به مقاومت مسلحانه در مقابل مأمورین نموده و تیراندازی و تیر پرتاب نارنجک به طرف مأموران تلاش کرده اند که از محاصره خارج شوند و فرار کنند. ولی دو نفر از آنها با سامی علی اصغر دروس و سید کاظم مدنی در اثر تیراندازی متقابل مأموران به قتل رسیدند و نو نفر دیگر به نام های عبدالعزیزی و بتول فقیه در فولی نو درصابت گلوله واقع و به منظور معالجه به بیمارستان منتقل شدند.

بزرگترین شهرک بیلاقی ایران در چشمه‌ا علی ساخته میشود

طرح احداث بزرگترین شهرک بیلاقی ایران در چشمه اعلی و دشت مزار دماوند آماده اجرا شد.

این منطقه که اراضی آن در تصرف بسیاری از
مردم و تمندان است به وسیله یک اتوبان به دماوند و راه های
مزار و فیروز کوه اتصال میابد.

چشمه‌اعلی از زیباترین و دل‌انگیزترین مناطق ییلاقی اطراف تهران است که تا چندی قبل فقط یک نهوه‌خانه‌در آن جادایر بود. تأسیسات این منطقه ییلاقی و وسیله‌سازمان‌جلب‌سیاحان‌احداثم‌شود.

بازار پالاندوزها و نعل بندها تعطیل شد!

ماشین، آخر باز ماندگان نسل گذشته را از بازار تهران بیرون راند. حاج رجبعلی، تنها پالان دوزی که تا این زمان در برابر قدرت ماشین مقاومت کرده بود، سرانجام ناچار شد بازار پالاندوزها و نعل بندهای تهران را ترک کند و به منطقه‌ای در خارج از بازار - سر قریق آقا و صابون یز خانه - برود. بارسافتن حاج رجبعلی بازار پالاندوزها و نعل بندهای تهران نیز برای همیشه تعطیل شد. بازار پالاندوزها، در گذشته یکی از معروف ترین مناطق تهران بود و گذر سید اسمعیل و سهراب گردن کج قرار داشت. اکنون این محلات تبدیل به مرکز تجارت مواد خشکبار و خوابار شده است.

قاب امروز



مسجد بزرگ مسلمانان کاشغر در استان مسلمان نشین شین جیانگ چین / عکس از داود قهر دار

تتانیگ

مرد مثل مامان

بیجه: بابا! «مرد» یعنی چه؟
 پدر: خب، مرده کسی می گویند که به خانواده اش
 نسبی می ورزد و از آن ها دفاع می کند و دلسوز
 واده اش است. بیجه: چه باحال! پس من هم
 خواهم «مرد» باشم.... درست مثل ماما!
 منبع: اینترنت

سرایه

جہاں تک سب سے زیادہ پروا ہے، نہ

به عالم همچو مودبانه‌ای نه

همه مارون و مورون لانه دیرن

من دیوانه را ویرانه ایی نه
بابا طاهر عریان

سودو کو

۱۴۰۲

۳	۶			۸		۵		
		۷			۴	۱	۸	
			۵		۷			
			۹				۵	
۸				۳				۶
	۷							
			۸		۶			
	۵	۱	۷			۲		
		۸		۱			۴	۳

[illegible]

حل ۱۴۰۱

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]